

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD ECLESIAÍSTICA DE CIENCIAS FILOSÓFICO-TEOLÓGICAS
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN TEOLOGÍA**

**EL CRISTIANISMO Y EL YOGA:
UNA RELECTURA DESDE EL MAGISTERIO DE LA IGLESIA**

**Autor:
P. WILMER NÉSTOR TORRES LÓPEZ**

**Director:
DRA. HNA. MÓNICA CECILIA SÁENZ AMAGUAYA**

Quito, 2020

DECLARACIÓN DE PROPIEDAD INTELECTUAL, AUTORÍA Y PUBLICACIÓN DE RESULTADOS

Yo, Wilmer Néstor Torres López, con cédula de identidad No.050144924-3, en mi calidad de estudiante de la Maestría en Teología de la Facultad Eclesiástica de Ciencias Filosófico-Teológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, como investigador principal de la tesis titulada: ***EL CRISTIANISMO Y EL YOGA: UNA RELECTURA DESDE EL MAGISTERIO DE LA IGLESIA***, declaro que soy autor de este estudio y reconozco la filiación institucional de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-PUCE, de conformidad con lo establecido en la norma de los Arts. 100, 101, 108, 110 y 118 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación – Código Ingenios; Arts.3, 4, 5, 6, 10 y 12 de la Normativa Procedimental Interna para Publicaciones Científicas, Técnicas y Artísticas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

1.-De la misma manera, en lo referente a derechos de autor, declaro que la propiedad moral de la investigación me corresponde como único autor de la tesis, concedo y reconozco los derechos de propiedad patrimonial, que dimanan de los Derechos de Autor, a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-PUCE, de conformidad con lo establecido en la normativa del Código Ingenios e interna de la PUCE.

2.-Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT una copia del referido trabajo de graduación en formato digital para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

3.-Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir el referido trabajo de graduación a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Quito, 30 de octubre del 2020

Wilmer Néstor Torres López

CI. 050144924-3

RESUMEN

En la presente obra se ofrece al lector elementos precisos de la eclesiología católica para analizar el yoga. Comienza con una aproximación a esta práctica para luego abordar el concepto de la oración cristiana y relacionarlo con la meditación oriental. Finalmente, se hace la exposición de una propuesta pastoral que, según el mandato de Cristo, propende a la difusión de la verdad.

El yoga es una doctrina holística que, mediante posturas coordinadas con ejercicios respiratorios, restricción de los sentidos y fluctuación del estado de conciencia busca alcanzar una disposición de quietud para obtener experiencia sensiblemente grata.

A diferencia de esta práctica, la Iglesia Católica enseña que la oración consiste en elevar el espíritu a Dios en una comunión personal de amor. Se trata de la confluencia del anhelo del hombre y el amor de Dios en el trato de los hijos con su Padre de amor, con su Redentor y con el Amor de entrambos, el Santo Espíritu.

Por otra parte, la meditación, en el yoga, se centra en el yo del individuo y en su energía, mientras que la oración cristiana se apoya en la gracia de Dios; la primera es panteísta, en tanto que la segunda reconoce al Dios Trino de la Revelación. Esta diferencia fundamental será el eje de la reflexión teológica del presente trabajo.

Por tanto, el ejercicio del yoga provoca confusiones en muchos bautizados quienes, relegando las enseñanzas eclesiales, se concentran en la búsqueda de bienestar físico y psicológico, suponiendo que pueden, por sí mismos, alcanzar la felicidad que tanto buscan. Esta concepción entorpece la práctica de una vida acorde a la doctrina católica, según la cual, es la gracia la que hace que el hombre alcance su plena realización. Por esta razón, es preciso establecer los lineamientos de una orientación católica que clarifique ciertos conceptos magisteriales medulares referentes a este tema.

La fe cristiana no desecha lo que de verdadero tienen otros credos y los mira con profundo respeto y caridad, pero esto no obsta para que, en cumplimiento del mandato de su Fundador y para evitar desvíos en la fe, señale el error donde se encuentre, de modo que la verdad sea salvaguardada en bien de las personas que lo buscan con sinceridad de corazón.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, amor infinito, que es la inspiración en todo aspecto, fuente de la sabiduría y razón de la acción humana en la caridad; y a todas las personas que han aportado positivamente a la realización del presente trabajo de investigación:

Gratitud sincera y de corazón.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I	
1. VER	9
1.1. El yoga.....	9
1.2. Origen y significado del yoga.....	10
1.3. Principios y técnicas	13
1.4. Influjo del yoga en Occidente	14
1.5. El yoga en el contexto ecuatoriano.....	21
1.6. La religiosidad del yoga	23
CAPÍTULO II	
2. JUZGAR	27
2.1. El Magisterio de la Iglesia: Eclesiología	27
2.2. Teología de las religiones: el fenómeno religioso desde la reflexión teológica.....	30
2.3. La oración en la vida cristiana.....	34
2.4. El yoga y la espiritualidad cristiana: ¿encuentro inopinado?	39
2.5. Disimilitudes: punto de partida, método y fin	40
2.6. Análisis de los niveles de similitudes entre ambas tradiciones	48
CAPÍTULO III	
3. ACTUAR.....	53
3.1. Punto de partida: ¿quién soy?.....	53
3.2. Método: ¿cómo?	58
3.3. Finalidad: ¿para qué?.....	63
CONCLUSIONES	67

BIBLIOGRAFÍA	72
Sagrada Escritura.....	72
Fuentes de Padres y Doctores de la Iglesia	72
Magisterio.....	72
Estudios específicos.....	74
ANEXOS	81
<i>Tabla 1:</i> Los tipos de yoga y sus beneficios.....	81
<i>Tabla 2:</i> Esquema jerárquico de las potencias o facultades humanas	83
<i>Tabla 3:</i> Testimonios de ejercitantes de yoga	84

INTRODUCCIÓN

La presente investigación bibliográfica se desarrolla en torno al pensamiento de la Iglesia Católica en referencia al yoga.

Para analizar esta problemática es necesario tener en cuenta la realidad actual de nuestra sociedad globalizada e intercomunicada que, en un mundo pluralista, facilita el intercambio entre las civilizaciones, proceso que ha dado lugar a sincretismos¹ con la consecuente influencia en la expresión espiritual de nuestros pueblos.

El cristianismo ha ofrecido mucho al mundo, pero también ha tomado mucho de él (...) La tendencia a adquirir doctrinas extrañas estuvo siempre presente (...) La fe cristiana en todo encuentro con el paganismo o secularismo ha absorbido algo de las costumbres con que se enfrentaba. (Miller, C. [1989] *La servidumbre del Yoga y la Filosofías Orientales*, Barcelona, Terrasa, pág. 83).

En los últimos años muchos miembros de la Iglesia Católica se sienten atraídos por las técnicas de meditación oriental con la finalidad de mejorar su oración cristiana, porque están convencidos de hallar en ellas un paralelismo. De allí deviene el interés de ahondar en el conocimiento de las creencias de base de ambas tradiciones, a fin de reconocer las consecuencias de su uso, que permita tener claridad en los planteamientos y tomar una posición clara y acorde a la creencia cristiana.

En el marco de la teoría teológica, mediante la investigación bibliográfica, se afirmará un marco conceptual, el mismo que clarificará ciertos aspectos magisteriales medulares referentes a este tema y permitirá establecer los lineamientos de una práctica de vida con orientación católica.

Por ello, el objeto de este estudio es presentar, en forma clara y sencilla, la enseñanza teológica eclesial acerca de la relación del cristianismo con el yoga, para lo cual se resaltarán los elementos característicos que nos permitan profundizar el conocimiento de las verdades de fe que se deben concretizar en una vida de auténtica caridad cristiana.

¹ La combinación de tradiciones de religiones diferentes se denomina sincretismo. Este proceso tiene lugar cuando dos doctrinas entran en conflicto o cuando hay afinidad entre ambas, caso éste último, en que la simbiosis es aún más rápida. (Miller, 1989).

El primer capítulo de esta investigación bibliográfica ofrece al lector un breve acercamiento a lo que es el yoga, a su origen y ciertas características. Seguirá un segundo capítulo con la exposición sistemática de la visión de la Iglesia en su relación con las religiones no cristianas, poniendo de relieve los principios y finalidad. Finalmente, en el tercer capítulo analizaremos las diferencias y posibles concordancias para ofrecer una propuesta pastoral concreta con orientaciones en la formación del fiel católico, capacitándole para distinguir la verdad del error y que pueda así crecer en su vida de fe de manera genuina.

La recopilación y el análisis de los datos bibliográficos, ordenados por la metodología del ver, juzgar y actuar permitirá ampliar y clarificar los conceptos, al tiempo que planteará una propuesta evangelizadora posible de ser implementada en las comunidades.

Para el primer capítulo la metodología será predominantemente expositiva. Para el segundo, nos serviremos en gran parte de los comentaristas del Vaticano II, así como también de aquellos manuales de eclesiología en los que se encuentra un capítulo dedicado al contexto del diálogo interreligioso. En el tercer capítulo predominará el análisis comparativo que permita precisar lo propio de cada ámbito y presentar un práctico plan de pastoral para el cristiano.

Es oportuno aclarar que la caridad, en cuanto fin del cristiano, sólo puede tener lugar en el terreno de la verdad, presupuesto y término que busca todo diálogo, y en ese ámbito, no puede surgir la intolerancia, que consiste en el irrespeto a las ideas, creencias e identidad ajenas. Por otro lado, no se puede llamar intransigencia a la aclaración de conceptos y principios para establecer la verdad, cuya afirmación, si se juzga objetivamente, no puede ser considerada como una agresión. Jesús no agredió a los saduceos al decirles que estaban equivocados (Mc 12, 18-27, Nuestra Sagrada Biblia), lo hizo como un acto de amor y buscando la salvación de sus almas.

Por lo demás, la presente obra no pretende juzgar otras religiones ni a sus fieles, en quienes se manifiesta las semillas del Verbo, sino animar a trabajar por una sólida formación del cristiano para que pueda acoger los elementos de verdad y de bien que se encuentran fuera de la Iglesia Católica y ser fiel misionero del cumplimiento de la voluntad de Dios: “que quiere que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento pleno de la verdad”. (1 Tim 2, 4).

CAPÍTULO I

VER

1.1. El yoga

Jean Daniélou en el primer capítulo de su libro *Dios y nosotros* dedicado al *Dios de las religiones*, dice que lo común de las religiones paganas es el conocimiento de Dios a través del ritmo de la naturaleza que se encuentra sistematizada a través de la celebración del culto en tiempos específicos. En este contexto aclara que la idolatría es una consciente degradación de la revelación cósmica a través de la cual el hombre puede alcanzar el conocimiento del verdadero Dios (Daniélou, J. [2003] *Dios y nosotros*, Madrid, Ediciones Cristiandad). La revelación de Dios por medio de la naturaleza es infinitamente inferior, imperfecta e incompleta en relación a la revelación mosaica y cristiana. Por eso, las religiones paganas, como las llama Daniélou, pueden poseer algunos elementos verdaderos en algunas de sus partes, pero resulta aún inaceptable colocarles en un plano de igualdad al de la revelación sobrenatural. Romano Guardini señala que se pueden catalogar en cierto modo a los fundadores de las religiones como precursores de Cristo (Guardini, R. [2006] *El Señor*, Madrid, Ediciones Cristiandad, pág. 62) papel del precursor es la de ponerse a un lado una vez que termina su función, de otro modo se transforma en adversario.

Hay que mencionar que cuando se habla de “filosofía oriental”, se abarca un constructo que comprende concepciones variopintas, costumbres espiritualistas y formas de ver el mundo muy distintas, entre ellas el budismo, el taoísmo, el hinduismo y el jainismo, y técnicas como el yoga, la meditación zen, sofrología, etc. que florecieron en el este y sudeste de Asia (Puente, I. [2011] *Filosofía Oriental y ciencias cognitivas: una introducción*, Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona).

Queda por aclarar si el yoga, tema que desarrollaremos seguidamente, sea o no una religión. Según este resultado se podrá comprender mejor su compatibilidad o no con el cristianismo, pues los múltiples saberes generados por espacios culturales populares, estrictamente hablando, no pueden denominarse “sabios”. Estas corrientes influyen comercialmente sucediéndose unas a otras y la pobreza que ofrecen al influir en las masas no obsta para que patenten la necesidad de respuestas sobre temas medulares que no logren

dar respuestas satisfactorias, sino únicamente propuestas culturales que evidencian sus carencias (Polo, L. [2014] *Epistemología, creación y divinidad*, Pamplona, EUNSA).

1.2. Origen y significado del yoga

La palabra yoga se deriva de la raíz *yug* que significa “lo que conduce a un fin”. A partir del siglo XVII, ya sea por evolución semántica o en el significado, para la mayoría de los yoghis el yoga se definía como “unión con Dios mediante el conocimiento de la verdad o *Tattvadjgnâna*”, sin embargo, este significado original no tuvo para los *Sâmkhyas*, porque eran ateos ni para los *vedantis*, quienes no concebían la unión con Dios, porque el alma es divina, aun cuando el hombre lo ignore. Para ellos, el yoga sirve simplemente para superar la ignorancia (Alvarez de Linera, A. [1951] *Yoga Hindú y Espiritualidad Cristiana*, Madrid, Revista Española de Teología 1940-2015, págs. 485-510).

En sentido metafórico la raíz *yug* significa además “ponerse a hacer” y generalmente se emplea junto con las palabras *citta* que significa “pensamiento” o *manas* de donde se deriva “mental”, es decir, lo intelectual. De este modo se aclara el inicio de los *Pâtagnjalam Yoga-sôûtram* que describe que el yoga sea:

(...) toda una lucha por disminuir las actividades parásitas y distracciones de nuestro entendimiento, esto es, un arte de concentrar el pensamiento que, como los ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola, tienden a enseñar a meditar y, especialmente a tomar resoluciones, porque los yoghis intentan que la voluntad alcance artificialmente ese dominio completo del organismo que, naturalmente, no tiene² y, en efecto, logran fiscalizar totalmente la vida neurovegetativa y el sistema de secreciones internas. (Álvarez de Linera, 1951)³.

De acuerdo a lo expuesto, se puede definir al yoga como la unión de cuerpo, mente y alma⁴.

² De este modo muchos hindúes modernos justifican la etimología haciéndole derivar de *yukta* que se traduce como conveniente, justo o apropiado.

³ Este mismo autor sostiene que la voluntad del asceta hace actuar sobre el cuerpo humano de tal modo que haga pensar al cristiano que las técnicas fomenten una verdadera vida mística, resultado que opera sólo la gracia de Dios.

⁴ Otros autores, desde la misma raíz *yuj* han definido la palabra yoga asociándolo con los términos castellanos “*yugo*” y “*conyugal*”, que significa colocar el yugo o unir a dos animales (...) significa unión, unión dinámica y equilibrada de dos fuerzas de signo contrario (...) define un estado de conciencia unificado, de conciencia ampliada. (Vázquez Díez, 2018, pág. 33).

Como sucede con algunas prácticas ancestrales que han nacido de la tradición oral⁵ y no han dejado testimonios escritos, no es posible la consecución de datos precisos, “...el origen del yoga es algo incierto, esto debido a que (...) las antiguas civilizaciones no han dejado ninguna cronología ...”. (Broad, W. [2014] *La Ciencia del Yoga*, Barcelona, Edición Destino S.A, pág. 1).

Sin embargo, algunos autores, en el esfuerzo por acercarse a los orígenes del yoga han recopilado algunos datos. Se dice que los comienzos de esta práctica se remontarían a unos 2600 años antes de Cristo, en los valles del Indo y del desaparecido río Saraswati, perdido en el desierto de Thar, ubicado en la frontera entre India y Pakistán. El yoga aparece dentro del hinduismo. Su nombre determina una tradición espiritual surgida en la antigua cultura del valle del Indo que se desenvuelve, incluso en la actualidad, en el territorio indio (Vázquez Díez, J.M. [2018] *Manual de Yoga integral para Occidente*, Madrid, Alianza).

Profundizando en la significación de esta práctica “En el *Katha Upanisad*⁶, el yoga aparece por primera vez definido como un estado de quietud provocado por la restricción de los sentidos y la unificación de la mente” (Vázquez Díez, 2018, pág. 33).

Según los escritos del arqueólogo británico sir John Marshall, se han hecho hallazgos arqueológicos en territorio del actual Paquistán relacionados con el período de la civilización del valle del Indo (3000-1800 a.C.). Estos datos sugieren la posibilidad de que en una de las ciudades más significativas de esta cultura (Mohenjo-Daro) se hubiera practicado una forma antigua de yoga. Marshall sustenta su afirmación en el hallazgo de varios sellos y figuritas en los que se muestran personas ejercitando posturas de meditación y asanas de yoga⁷. Estos descubrimientos datarían al siglo XVII a.C., por lo que deduce que el yoga es una tradición que, según algunas narraciones, habría sido revelada por una divinidad a los sadhus (ascetas). Este parecer es compartido por Raynaud⁸ (1969) quien juzga que el yoga es uno de los seis Sistemas propios de la Filosofía de la India, cuyo origen dataría a más de 3.000 años antes de Cristo.

⁵ Originalmente, la transmisión oral de conocimientos implicaba la transmisión, no de conceptos, sino de experiencias. (Vázquez Díez, 2018, pág. 36).

⁶ Escrito sagrado hindú en lengua sánscrita sobre la naturaleza divina y universal, la meditación y la filosofía (Johnson, Ch. [2014] *The Mukhya Upanishads*, United States, Kshetra Books)

⁷ Se denomina *āsana* a cada una de las múltiples posiciones de la técnica del yoga, cuyo objetivo es dominar la mente y el cuerpo. (Madhubala, A.K. (s/a) *Yoga: conceptos, posturas y práctica*, s/c, Mirbet)

⁸ Serge Raynaud (1916-1962). Fundó la Gran Fraternidad Universal. Publicó algunas obras acerca de la nueva era y se interesó por la astrología. Alcanzó el grado más alto en la masonería.

En 1931, Marshall publicó una interpretación de uno de los sellos -en los que figura una criatura antropomorfa con cuernos, en una posición de piernas cruzadas- y elaboró algunas hipótesis no confirmadas: El hombre sentado sería el dios hinduista Shiva. Dado que está rodeado por un rinoceronte, una vaca, un elefante, un tigre y un ciervo, Marshall supone que sería Shiva como *Pashupati* (señor de las bestias). Así, el sello tomó este nombre. El individuo, sentado con las piernas cruzadas, estaría ejercitando una posición yoga. Por esto, se cree que el yoga tendría, al menos, 3500 años (Marshall, J. [1931] *Mohenjo-daro and the Indus Civilization*, Londres, Arthur Probsthain).

Otros investigadores de occidente como el historiador de las religiones Mircea Eliade (1907-1986), y Georg Feuerstein conjeturaron que este dato era una base para sostener que en la cultura del Indo se practicaba un yoga insipiente (Feuerstein, 1979).

Se reconoce la dificultad de precisar con exactitud el origen histórico del yoga; sin embargo, el yogui Ramayana coincide con la afirmación de que es una práctica milenaria y considera que nació como uno de los *darshanas*⁹ de la India. Según este autor, se trata de una ciencia para conservar la salud física, mental y emocional y responder a preguntas filosóficas universales como la verdad sobre la existencia y el universo, el origen del sufrimiento y la manera de alcanzar la felicidad como un estado interior. Durante siglos se ha implementado como un sistema psicológico, médico y espiritual (Ramayana, Y. [2014] *La ciencia espiritual del yoga. Principios del Yoga y la meditación*. Ecuador: Edición independiente).

Como se aprecia, resulta difícil decantar la leyenda de la historia, los hechos de conclusiones arbitrarias, sin embargo, estudios más conservadores ubican el origen del yoga en los Upanishads hindúes¹⁰, previos al año 1000 a. C.

⁹ Visiones inmediatas de la verdad, seis doctrinas hinduistas (Flood, G. [2011] *Miracles in Hinduism*, England, Cambridge University Press).

¹⁰ Poema sagrado hinduista redactado en sánscrito que aborda la naturaleza brahmánica del alma universal y la identificación con ella (Williams, M.; Leumann, E.; Cappeller, C. [1889] *A Sanskrit-English dictionary etymologically and philologically arranged with special reference to cognate Indo-European languages*, Oxford, The Clarendon Press).

1.3. Principios y técnicas

En el mundo occidental, el término “yoga” ha pasado a formar parte del lenguaje corriente, aunque muchas veces se utiliza sin conocer con exactitud el alcance de su significado.

Existen múltiples publicaciones que promocionan esta disciplina, sosteniendo que el Yoga es una tecnología para remover el velo ilusorio que se encuentra entre nosotros y la fuerza vital que nos anima. (...) la trascendencia (...), la libertad y la felicidad no son cosas que podamos alcanzar; son lo que somos. (Donna, F. [2005] *Bringing Yoga to Life*, New York, Harper Collins Publishers, pág. 17)

Para Iyengar¹¹ el yoga ofrece un beneficio fundamental para el dominio personal: La restricción de fluctuaciones en la consciencia (...), el yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente y ayuda a serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio (Iyengar, D. [2003] *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*, México, Kairos).

Campbell¹² afirma: La detención intencional de la actividad espontánea de la mente (...) yoga es la ciencia del vivir correctamente (...) es un medio de balancear y armonizar el cuerpo, mente y emociones (Campbell, J. [2000] *Los Mitos en el Tiempo abunda en la definición clásica el Yoga*, Londres, Emecé, pág. 136).

Raynaud, entre otros autores, plantea al yoga como una Matesis¹³ de Psicología y esboza un método de realización humana en completa unidad consigo mismo y con su entorno (De la Ferriere, R. [1969] *Yug Yoga Yoghismo*, México, Diana).

El yoga representa una enseñanza hindú surgida del brahmanismo que se funda en métodos ascéticos, de meditación, ejercicios físicos e interrupción del movimiento, para alcanzar un estado alterado de conciencia en el que se tienen experiencias sensibles inusuales. Se trata de métodos de concentración que tienen detrás una doctrina oriental.

¹¹ Yogacharya Iyengar (1918-2014). Instructor de yoga, escritor sobre la materia y fundador de los establecimientos de Yoga Iyengar en muchos países.

¹² Joseph John Campbell (1904-1987). Mitólogo, escritor y maestro norteamericano.

¹³ Sabiduría que ha superado el itinerario tesis-antítesis-síntesis (Rhees, R. [1970]. *Las discusiones de Wittgenstein*. Nueva York: Schocken)

El yoga, según uno de sus significados, se presenta como una religión que busca unir el yo efímero y temporal, "JIVA", con el yo eterno e infinito, "BRAHMAN", divinidad hindú, que es una sustancia impersonal que aúna todo. Afirma que el absoluto *está* en el interior de la persona y que *es* sí misma. La divinidad se halla en cada hombre a través de Jiva, su embajador microcósmico. En el Bhagavad Gita¹⁴, el propio Krishna llama a Jiva como su parte eterna, que hace al yogui uno con Brahman (Manjackal, J. [2007] *Il ma toche et ma gueri*, Spain, Charis Books).

En este punto cabe recalcar que no existe un confín claro entre la divinidad con la cual aspira unirse y la unificación de dos momentos de sí mismo: el *yo efímero y temporal* con el *yo eterno e infinito*, como un proceso meramente ascético humano de la oscuridad de la mente a la luz.

Ya 150 años antes de Cristo, el yogui Patañjali expuso la escalera de ocho vías que conduce de la ignorancia a la iluminación: autocontrol (*yama*), práctica religiosa (*niyama*), posturas (*asana*), ejercicios de respiración (*pranayama*), control de los sentidos (*pratyahara*), concentración (*dharana*), contemplación profunda (*dhyana*), iluminación (*samadhi*) (Manjackal, 2007).

Como se puede apreciar, las posturas y las prácticas respiratorias son apenas dos elementos del yoga, a diferencia de lo que se considera en occidente, pues esta técnica es un método para conducir a la fusión con el ser divino (Manjackal, 2007).

1.4. Influjo del yoga en Occidente

Desde el punto de vista histórico, el influjo de las corrientes orientales sobre Occidente asciende hasta el neoplatonismo de Plotino, y aún a la filosofía platónica y la Grecia clásica, ascendiente que pudo darse a través de Egipto. En el Medioevo, hallamos los escritos del Maestro Eckhart, un contemplativo teutón del siglo XIII que vertió en la religiosidad de su tiempo la noción de vacío budista al sostener: "Si todas las cosas se reducen a la nada en ti, entonces verás a Dios" (Eckart, M. [2002] *Vida eterna y conocimiento divino*, Buenos Aires, Deva's). Este tipo de tesis que igualan al hombre con Dios, causaron que sus obras se considerasen heréticas (Mcrae, J. [1991] *Oriental Verities on the American Frontier: The*

¹⁴ Texto sagrado del hinduismo que versa sobre la conversación entre Krishna con su pariente Arjuna.

1893 World's Parliament of Religions and the Thought of Masao Abe, United States, Universiti of Hawai'i Press).

A inicios del siglo IX se pretendió innovar tanto el hinduismo, como la filosofía del yoga. A raíz de entonces, esta técnica ha pasado de ser una práctica elitista, como lo fue en sus principios en la India, a ser una rutina popular.

Estos cambios han creado una cultura híbrida que se verifica en el mundo occidental, donde el yoga es concebido dentro del ámbito espiritual, pero no necesariamente hinduista (De Michelis, E. [2004] *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*, Chicago, Continuum). Lo que no se ha perdido es el interés por separar el espíritu y la materia a través del control mental y la búsqueda de silenciar la mente (Eliade, M. [1999] *Historia de las creencias y las ideas religiosas*, Barcelona, Paidós).

Un gran especialista de la historia de la espiritualidad, Henri Bremond¹⁵, ofrece intuiciones de gran relevancia para comprender cómo se adentran prácticas “religiosas” dentro de la vida del cristiano. Él sostiene que, para un estudio adecuado de la espiritualidad en la historia es necesario no solamente presentar las temáticas de grandes personajes, sino que es necesario interesarse por la espiritualidad de las masas, es decir, profundizar en cada época cómo el cristiano ha vivido su fe. Sin embargo, reduce todas las épocas a la misma experiencia: la *experiencia de la nada*, es decir de la ausencia, sin una presencia consolante. De este modo, el santo es aquel que ha alcanzado este estado. La ausencia representa el criterio de verdad de la experiencia cristiana. La historia de las religiones tiene el mismo término, encontrar nada. El problema verdadero de Bremond es la de reducir la experiencia de Dios a una especie de pan-misticismo universal y frecuentemente inconsciente. Reconduce toda la experiencia mística a algo simple, siempre idéntico, de carácter universal, vacía de contenido conceptual, adogmática (Bolis, E. [2001] *Storia e storie della spiritualità. Nodi eorici e prospettive di ricerca*, Teología 213-237)¹⁶.

¹⁵ Henri Bremond (Aix-en-Provence, 31 de julio de 1865 – Arthez-d'Asson, 17 de agosto de 1933) fue un erudito historiador y filósofo católico de formación jesuita de la escuela moderna francesa de teología.

¹⁶ Existen cuatro criterios para valorar la experiencia cristiana. El primero es la racionalidad, el segundo es la referencia cristológica, el tercero se refiere a la integración eclesial de la experiencia vivida y por último la coherencia cristiana (Morales, J., & Fidalgo, M. J. [2015]. *Introducción a la Teología*. Pamplona: EUNSA).

Podemos comprobar en cierto modo el influjo de una determinada espiritualidad analizando también la visión que tiene el estudioso a la hora de juzgar la historia, como se puede constatar en la observación del autor antes mencionado.

El yoga occidental es una variedad moderna del esoterismo que viene desde el gnosticismo nacido en los tiempos de las primeras comunidades cristianas¹⁷ y que se fortaleció en los días de la Reforma Protestante, extendiéndose paralelo a las concepciones científicas de la realidad, con aparente sustento racional durante los siglos XVIII y XIX, involucrando un paulatino repudio del Dios personal, cosa que calzaba perfectamente en el ambiente relativista al que repugna el cristianismo (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso [2003] *Jesucristo portador de Agua viva. Una reflexión sobre la Nueva Era*, Città del Vaticano, Libreria Editrice Vaticana)¹⁸.

El Papa Francisco en su Exhortación Apostólica *Gaudete et Exsultate* señala el error específico del gnosticismo actual:

El gnosticismo supone «una fe encerrada en el subjetivismo, donde solo interesa una determinada experiencia o una serie de razonamientos y conocimientos que supuestamente reconfortan e iluminan, pero en definitiva el sujeto queda clausurado en la inmanencia de su propia razón o de sus sentimientos». (Franciscus, Adhort. Ap: *Gaudete et Exsultate*, de vocatione ad sanctitatem in mundo huius temporis, 19 Mar 2018, n. 36)

¹⁷ El gnosticismo es un movimiento religioso dualista que adquirió considerable importancia en el siglo II. Habiendo bebido en fuentes judías, cristinas y paganas, concebía la salvación como la liberación de los elementos espirituales de la materia, la cual representaba el mal para los cristinos gnósticos. De ahí que negasen la real encarnación de Cristo y la *salus carnis* que él había llevado a cabo. Rechazaban (o modificaban) la tradición y los escritos del cristianismo mayoritario, con la pretensión de haber obtenido un conocimiento privilegiado (de Dios y del destino de los hombres) gracias a tradiciones y revelaciones secretas. Autores cristianos ortodoxos, especialmente san Ireneo (ca 130-ca. 200), ofrecen abundante información sobre el gnosticismo. Un conocimiento extenso y directo del movimiento ha sido posible desde 1945, cuando se descubrieron en Nag Hamadi (Egipto) 42 tratados gnósticos distintos, escritos en copto que datan del siglo IV de nuestra era (O'Collins, G., & Farrugia, E. G. [2010]. *Diccionario abreviado de teología*. Pamplona: Verbo Divino, pág. 163).

¹⁸ Los Consejos Pontificios también llamados Pontificios Consejos son órganos de la Curia Romana, integrados por clérigos y laicos, cuya función es el estudio de materias relacionadas con aspectos concretos de la doctrina o del gobierno de la Iglesia, y que tienen como finalidad las acciones y propuestas sobre asuntos de política general de la Santa Sede y los que le sometan a debate el Papa u otros órganos eclesiásticos, así como la elaboración de documentos para la Curia Romana, el Sínodo de los Obispos o cualquiera de los Dicasterios, Congregaciones, etc.. Su estructura, existencia y funcionamiento dependen directamente de la autoridad papal y están estrechamente vinculados a las resoluciones del Concilio Vaticano II.

Es iluminador cuando el Papa Francisco, en el n. 37 del mismo documento afirma que se trata de “una mente sin encarnación, incapaz de tocar la carne sufriente de Cristo”, gracias a la cual hemos recibido todos los hombres los beneficios necesarios para nuestra salvación y santificación personal.

La influencia de la antroposofía¹⁹ y sus referencias esotéricas ha provocado el paso del enaltecimiento del intelecto en la modernidad a una sobrevaloración del sentir, la emotividad y la experiencia. La recuperación de las creencias paganas con rasgos orientales, psicológicos, filosóficos, científicos y contraculturales, ensayados durante el siglo pasado, constituye una respuesta enmarañada a las concepciones fundamentales de occidente. Se trata de una transposición de paradigma que cuestiona no apenas el contenido, sino además la hermenéutica esencial de la concepción previa (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

La horma de esta visión esotérico-teosófica²⁰ proviene de los ambientes cultos europeos de los siglos XVIII y XIX. En los que tuvieron particular vigor la francmasonería, el espiritismo, el ocultismo y la teosofía, que participaban de una tradición esotérica común cuyo objetivo es la gnosis, un nivel más elevado de conocimiento que constituiría, dicen, la salvación (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

Helena Blavatsky, una médium rusa (...), junto con Henry Olcott, fundó la Theosophical Society en Nueva York en 1875. Esta sociedad tenía por objeto fundir elementos de las tradiciones orientales y occidentales en una forma de espiritismo evolucionista. Tenía tres objetivos principales:

¹⁹ *Antroposofía* significa “Sabiduría del hombre”. Núcleo de doctrina religioso-filosófica elaborado por R. Steiner (1861-1925). Reúne elementos cristianos, de teosofía, reencarnación, ocultismo. Es una escisión de la sociedad teosófica de Annie Besant. Es de inspiración rosacruziana y maniquea y fue creada con el fin de luchar contra el materialismo. Quiere cambiar el mal en bien y la materia en esencia de luz espiritual. Para ello acude a una cristología cósmica basada en la interpretación maniquea de los evangelios. Es una gnosis que requiere una iniciación (Santidrián, P. R. [1993]. *Diccionario básico de las religiones*. Pamplona: Verbo Divino).

²⁰ Teosofía significa “Sabiduría de Dios”. De larga tradición filosófica, la teosofía es un conocimiento esotérico de Dios basado en la reflexión, en la experiencia interior. Es una búsqueda de lo divino realizado al margen de todo dogma, de toda ortodoxia tanto filosófica como religiosa. Fue especialmente cultivada en los ss. XVI-XVII. Desde el s XVIII, particularmente a lo largo del XIX y XX y con el nombre de teosofismo, aparece como una doctrina ecléctica que combina elementos budistas, gnósticos y herméticos y de otras religiones místicas: esoterismo, ocultismo, telepatía y otras. Debe su origen a Elena P. Blavatski (1831-1891), fundadora de la Sociedad Teosófica. Y a su continuadora Annie Besant (1847-1930), quien le da un marcado acento hinduista (Santidrián, 1993).

1. «Formar un núcleo de la Fraternidad Universal de la Humanidad, sin distinción de raza, credo o color».
2. «Promover el estudio comparativo de la religión, la filosofía y la ciencia».
3. «Investigar las leyes desconocidas de la naturaleza y los poderes latentes del hombre». (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003)

El propósito es evidente: impugnar tácitamente los supuestos sectarismo e “intolerancia irracional” cristianos (Hanegraaff, W. [1996]. *New Age Religion and Western Culture. Esotericism un the Mirror of Secular Thought*. Leiden-New York-Köln: Brill). Una variable importante en el pensamiento de Blavatsky era la liberación femenina, incluso del Dios masculino del judeo-cristianismo. En su libro “La conspiración del Acuario”, Ferguson²¹ tributó un apartado a los iniciadores de la Era de Acuario, que habían desarrollado una concepción fundada en la ampliación de la conciencia y en la “experiencia de la autotranscendencia”. Ella nombra a William James y a Carl Gustav Jung. James afirmó que la religión no se constituye con dogmas sino a través de la experiencia y sostuvo que el hombre es capaz de trocar sus costumbres mentales para tornarse en el constructor de su propia vida. Jung, por su parte, enfatizó la calidad trascendente de la conciencia y habló del inconsciente colectivo como un banco de signos y memorias comunes con todos los hombres de todos los tiempos. Los dos psicólogos introdujeron esta disciplina en la corriente de pensamiento oriental occidentalizada y su efecto fue una serie de tesis que describen a Dios como una variable mental que vive en todo hombre²². El sendero para arribar al mundo interior sería el inconsciente y su contrapartida en el exterior estaría en el inconsciente colectivo (Hanegraaff, 1996).

Por eso se pone tanto interés en la propia corporeidad como vía para alcanzar al dios interior, que es uno mismo. Basta con escoger, afirman, la vía apropiada: meditación, prácticas parapsicológicas, estupefacientes, etc. Esta sabiduría estaría por encima de cualquier religión, pues la persona se podría perfeccionar sin necesidad de la gracia de un Dios trascendente y, por esto, estaría en capacidad de crear su propia escala de valores sin la

²¹ Marilyn Ferguson (1938-2008) escribió el best-seller “La Conspiración de Acuario”, libro fundamental para entender la Nueva Era.

²² Se constata en ambas posiciones la corriente modernista que surgió inmediatamente luego del Concilio Vaticano II que asociaba la revelación con la experiencia religiosa desarraigándola del dogma, reduciéndolo a una realidad meramente subjetiva. Esta visión fue combatida por la neoescolástica que a su vez redujo la Revelación solamente al ámbito del conocimiento (Conesa, F. [2012]. *La Revelación como vocación. Facies Domini 4*, pág. 18).

imposición de una doctrina heterónoma que establezca el bien y el mal. Así se llegó a negar el pecado, reemplazándolo por la noción de “conocimiento defectuoso” (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

Se suele afirmar que el yoga hizo su entrada en occidente en la década de 1960 pero en realidad, esta historia tuvo principio algún tiempo antes, lo que sucedió en esa época es que la técnica se popularizó. Es preciso retroceder algunos años. En 1893 el Svāmī Vivekānanda fue el primer hindú que arribó a los Estados Unidos. Intervino en el Parlamento Mundial de Religiones e impartió algunas clases de yoga y ya para principios del siglo XX (Mcrae, 1991), personas que no se adherían a la forma de pensar tradicional, integrantes de familias opulentas norteamericanas como los Vanderbilt, Rutherford, Goodrich, etc. fueron los pioneros en practicar yoga. Indra Debbie, de Letonia, introdujo el yoga a una audiencia mayor, pues era un tiempo de muchos prejuicios contra los hindúes, quienes no hubieran sido aceptados. Para conseguirlo la distanció la práctica de la religión. En Sunset Boulevard, vía emblemática de celebridades de Hollywood, al terminar la década de 1940 estableció un estudio para practicar yoga como una técnica de ejercicios saludables que adaptó a la forma de pensar de la época y estrellas del cine como Marilyn Monroe o Yul Brynner empezaron a ejercitarlo (Nelson, S. [Productor], Philip, J. [Escritor], & Philip, J. [Dirección]. [2006]. *Yoga Inc.* [Película]).

Posteriormente, en la época de post guerra, cuando se inició la contracultura, se volvió los ojos al yoga como otra manera hippie de desafiar al sistema materialista de occidente y a la clase media burguesa. El terreno estaba ya abonado y, a partir de 1965, año en que se permitió que los hindúes pudiesen residir en Estados Unidos arribaron los yoguis orientales para sacar partido de la situación. Era el tiempo de la droga y la decepción de un sistema fundado en el dinero y el poder. Los Beatles viajaron a la India y se interesaron por el yoga y fue entonces cuando la práctica se popularizó definitivamente (Nelson, 2006).

La difusión del hinduismo del Paramahansa Yogananda, autor de “Autobiografía de un Yogui” influyó notablemente. Maharasi Mahes Yogui fue invitado por los Beatles y trajo, desde la India, la meditación trascendental (práctica diseñada expresamente para occidentales). Krishnamurti aportó abundante literatura de una espiritualidad de tipo psicológico (Puente, 2011).

El tiempo transcurrió y los hippies se convirtieron en yuppies, jóvenes profesionales americanos de altos ingresos económicos que buscaban una solución para el stress. Se volvió, de nuevo, la mirada al yoga. Sin contar que las personalidades de la farándula popularizaron esta práctica en sus versiones más deportivas (Nelson, 2006).

Algunos gurús han utilizado el yoga como método de reclutamiento. El líder se vuelve el atractivo y la gente le entrega su voluntad, sumisos le obedecen confiando en que es la sabiduría misma. En este ámbito, no es preciso lavar el cerebro, sino seducir. Cuando los Beatles entablaron cercanos lazos con el yogui Maharishi Mahesh, éste utilizó la influencia de la banda para multiplicar su fortuna de modo que su patrimonio llegó a exceder con creces a las fortunas de los cuatro Beatles combinadas (Nelson, 2006).

En el mundo occidental, las prácticas yóguicas se adecúan a este contexto, según explica Madhubala: “Los tipos o escuelas de yoga se configuran en función de los objetivos a conseguir (...) Dependiendo del énfasis surgen diversos tipos, escuelas o métodos de yoga” (Khuzayma, M. A. (s/a). *Yoga conceptos, posturas y práctica*. s/l: Mirbet, pág. 11).

Sin duda, el yoga se ha convertido en un negocio en constante incremento y ha generado gran movimiento comercial en su entorno por el mercadeo de libros, videos, camisetas, esterillas de todo formato, material, viajes, ropa, además de los estilos de yoga con marca registrada y cursos de meditación vía web o por suscripción temporal. La práctica crece año tras año generando gran movimiento económico (Vázquez, 2016).

El Journal of Marketing divulgó una publicación que describía el desarrollo del mercado del yoga desde 1960 hasta nuestros días. Las cifras evidenciaban un incremento de un 80% en los últimos cuatro años, llegando a casi 10.000 millones de euros por año en Estados Unidos (Pinto, 2015), donde este negocio genera mayor utilidad que la Coca Cola o Gillette (Nelson, 2006).

Bikram Choudhury, instructor de yoga nacido en la India y nacionalizado estadounidense, fundador de Bikram Yoga, es ahora un multimillonario que estableció 650 franquicias e hizo un capital de 75 millones de dólares y 43 automóviles de lujo. Bikram patentó sus posturas yoga y en la actualidad nadie puede practicarlas sin pagarle los derechos por hacerlo, es necesario cancelar la patente del mismo modo que se hace para abrir un establecimiento de MCDonald. Solo que más rentable (Nelson, 2006).

1.5. El yoga en el contexto ecuatoriano

Una encuesta realizada por el Pew Research Center acerca del Ecuador revela que su situación religiosa se transformó durante los últimos decenios (Paucar, 2015). El INEC, según el censo económico del 2010, refiere que en el Ecuador existen 104 establecimientos dedicados a la actividad del yoga.

Esta disciplina llegó al Ecuador a través de la Gran Fraternidad Universal en 1973 y desde ese año ha desarrollado talleres de yoga. La organización busca favorecer el diálogo con sociedades iniciáticas para desarrollar el esoterismo. Su creador fue el francés Serge Raynaud de la Ferrière, conecedor de la astrología, el hinduismo y el yoga. Había desarrollado interés por el esoterismo tras el estudio de la Enciclopedia del Ocultismo. En el año de 1961 tomó el grado más alto en la masonería²³. La red Gran Fraternidad Universal es el ala internacional de la Suprema Orden del Aquarius, organización en la que sus integrantes aspiran ascender al nivel más elevado de la organización, que es el de gurú (Donoso Gómez, L. [2008]. *Las practicas del zen y el yoga en la clase media de Quito*. Quito: Flacso).

Se ha estudiado sociológicamente el rango de ecuatorianos aficionados al yoga y, de acuerdo a conversaciones mantenidas con una muestra de esta población, se ha llegado a la conclusión de que buena parte de este segmento se ha acercado a esta práctica a raíz de alguna crisis personal o un *vacío vital* del que emerge el interés por una técnica en la que se procura encontrar sentido y felicidad en la propia persona (Cueva, A. [1997]. *El proceso de dominación política del Ecuador*. Colombia: Planeta). Los adeptos al yoga, a causa de la secularización de la sociedad, han abandonado la Iglesia Católica para encontrar un dios en el curanderismo, las sectas protestantes y los cultos esotéricos (Portocarrero, G. [1998]. *Las clases medias: entre la pretensión y la incertidumbre*. Lima: Sur Casa de Estudios del Socialismo). El atractivo de las doctrinas orientales se debe, en buena medida, a la decadencia de algunas formas de cristianismo en occidente (Miller, 1989, pág. 40). Debido al desencanto, pareciera que la persona buscara apropiarse de una espiritualidad sin religión.

El estudio testifica que el católico recurre a la oración y a la mortificación, esperando en la gracia divina, mientras que técnicas como el yoga –afirman los encuestados– no plantea

²³ En 1983 la Congregación para la Doctrina de la Fe emitió una declaración referente a las asociaciones masónicas cuyo título era: “Fe cristiana y masonería son inconciliables”.

nada sobrenatural, sino que propone una vía sistemática y práctica en la que no deben esperar de otro, sino de su propio esfuerzo (Portocarrero, 1998).

La categoría de profesionales con estudios y relativo éxito, buscan algo que no poseen y no logran definir. Las estadísticas demuestran que las personas inmersas en las prácticas de la nueva era se hallan insatisfechas con el estado de cosas, no están de acuerdo con el sistema, los antivalores ni el consumismo, pero no salen de él porque su vida está edificada en este cimiento (Heelas, P. [1996]. *New Age Movement*. United Kingdom: Blackwell Publishing). Quienes han logrado tener sus necesidades económicas fundamentales solventadas pueden iniciar esta búsqueda.

El yoga, en el Ecuador, es practicado por las clases media y alta y la técnica no les exige modificar la propia vida, con lo que se les torna en un bien de consumo introducido en la dinámica de mercado y no una exigencia religiosa que demande autovencimiento (Strauss, S. [2005]. *Positioning Yoga: balancing acts across cultures*. United Kingdom: Berg). Incluyen en sus prácticas múltiples influencias del cristianismo, la masonería y corrientes orientales (Heelas, 1996) pues creen que se trata de una relectura del catolicismo que la mayoría de ellos ha recibido. En ellos se verifica la influencia de un ambiente católico que no impartió sólida formación doctrinal, sino que se estancó en un sentimentalismo carente de base racional que fue fácilmente derrumbado por un aparente contenido sistemático y novedoso.

Paradójicamente quienes están inmersos en estas prácticas, desprecian la “fe del carbonero” que, suponen, demanda la Iglesia Católica, pero se enredan en cultos verdaderamente míticos, en los que ya no se habla de Dios como persona, sino como una energía anónima del universo; ya no se confirma la doctrina en la realidad, sino que se habla de un mundo irreal: magia; y, por último, se desprecia la Revelación dada en tiempo y en hechos concretos para confiar en una atemporalidad ambigua e irónicamente creen que se trata de un contenido científico (Morales & Fidalgo, 2015). Tratan de salvar la dificultad que implica conocer un Dios infinito -que piensan resultaría indescifrable-, con una práctica que predica que, al estar este dios en uno mismo, la introspección basta para conocerlo.

Los ejercitantes del yoga en el Ecuador promueven actividades para dar a conocer esta práctica²⁴. Estos eventos muestran el creciente interés de que esta disciplina se difunda a través de campañas de propaganda que presentan el atractivo de los beneficios que reporta en el cuerpo y la mente, para así conseguir un incremento paulatino de practicantes pues se trata de un nicho de mercado en crecimiento que abre la oportunidad de variados negocios micro empresariales.

La meditación expresa el carácter inevitablemente religioso de la práctica del yoga y dado que la mentalidad de las culturas y las religiones de Oriente es diversa a la cristiana, es de singular importancia demarcar la oración católica para sortear el peligro de sincretismo y evitar confusiones en quienes suponen inocuas unas prácticas que pueden resultar en detrimento de su vida espiritual.

1.6. La religiosidad del yoga

En la práctica, el yoga no consiste únicamente en ejercicios físicos, sino que afirma conducir el espíritu a la condición en la que lo natural y lo divino se aúnan, estado en que la persona y el ser supremo se tornarían uno sin distinción (Iyengar, 2003). Según el hinduismo, hay una única realidad y todo lo demás es ilusión o “*maya*” (magia). El universo es concebido como una energía eterna, divina y espiritual, de la que todos los entes, también el hombre, son sus extensiones. Por esto, la mente humana debe ser conducida hasta el origen de su ser, afirma el yoga, encaminada a su destino espiritual (Sánchez Meca, D. [18 de marzo de 2016]. Arthur Schopenhauer. [M. T. Román López, Entrevistador] Obtenido de UNED: <https://canal.uned.es/mmobj/index/id/4897>).

A través de esta práctica se pretende cambiar gradualmente la propia visión hasta percibir la inmensa matriz que sustenta el auténtico ser (De la Ferriere, 1969). Su objetivo es la eliminación de las oscilaciones mentales para alcanzar a un estado unificado de conciencia (Patañjali, 1989). Esta técnica ofrece las herramientas para conducir a un inalterable nivel de quietud en el que la razón se emancipe sin distinciones de ideas (Donna, 2005)

²⁴ El 21 y 22 de junio de 2019, en la ciudad de Guayaquil, en el Malecón 2000, por iniciativa del Gobierno de la India y su embajada, se desarrolló un evento oficial de yoga. En la ciudad de Cuenca, el Parque de la Madre fue el escenario escogido para sesiones de yoga promovidas por la Dirección de Cultura del Municipio de Cuenca, en conjunto con la Embajada de la India. En la ciudad de Quito, en el Parque de la Carolina, el 23 de junio de 2019 tuvo lugar otro evento similar (El Tiempo, 2019).

perfeccionando la cognición espiritual y suscitando el conocimiento y el autoconocimiento (Eliade, 1999) de modo que se alcance una transformación interior (Ramayana, 2014).

El ámbito del yoga no es el meramente corporal, abarca también variables psicológicas y espirituales que pretende modelar. Toda técnica física no hace sino disponer a la persona para alcanzar lo que el específico credo hinduista concibe como estado óptimo. Dicho de otro modo, la técnica del yoga brota de la creencia y no viceversa, por lo tanto, su ejercicio favorece a configurar el modo de estar del ser humano en el mundo.

Benedicto XVI en la introducción de su obra Jesús de Nazaret nos enseña el propósito esencial característico de las religiones:

También las religiones se preocupan no sólo de responder a la pregunta sobre el origen; todas ellas intentan desvelar de algún modo el futuro. Son importantes precisamente porque proponen un saber sobre lo venidero y pueden mostrar así al hombre el camino que debe tomar para no fracasar (BENEDICTUS PAPA XVI, Jesús de Nazaret, 2007).

El yoga reconoce que todos persiguen la felicidad y afirma ser el portador de la vía para alcanzar este estado de salud y la autorrealización a través de la armonía materia-espíritu que se conquistaría con la paz mental y corporal en la meditación y por una autoconciencia alcanzada autónomamente y sin mediación (Khuzayma, s/a).

La técnica vigila posturas que se sostienen en quietud, la respiración y la energía, alude también al retiro de mundo exterior y a la supresión de los sentidos para aislarse dirigiendo la atención a lo íntimo en una concentración y meditación que suspenden la actividad mental manteniendo el entendimiento inmóvil en una representación con el objetivo de alcanzar paz. De este modo, el intelecto se une al entorno hasta perder su identidad en un *enlace mental* absoluto con el cosmos: el éxtasis místico (Satchidananda, & Patañjali. [2012]. *The yoga sūtras of Patañjali*. Buckingham: Integral Yoga Publications)²⁵.

²⁵ Existen muchos estilos de yoga, desde el que trata acerca del imperar sobre el cuerpo hasta el que guía sobre los caminos para conseguir el desarrollo espiritual (Ramayana, 2014). Desde los años sesenta del pasado siglo, cuando se introdujo el yoga masivamente en Occidente, han ido surgiendo adaptaciones (...) Los yogas occidentales ya son parte de la sociedad de consumo (...) se han convertido en marcas registradas (Vázquez Díez, 2018, pág. 34). Los anexos del presente documento incluyen la exposición de algunos tipos de yoga (tabla 1).

Por otro lado, el yoga se presenta como un medio útil posible de practicarse por cualquier religión, pues su motivación está constituida por *experiencias* y no por *creencias*, sostiene que la felicidad está en sentir a Dios, independientemente del credo. Esta práctica no se detiene en dogmas ni exalta culto alguno, sino que es autónoma y se fía de sus propias posibilidades de autorrealización. Por tanto, según esta concepción el yoga no se identificaría con una religión al sostener que, para practicarlo, es indiferente creer o no en Dios (De la Ferriere, 1969). Su filosofía es transteísta, dice haber superado la noción de un ser supremo (Calle, R. [2009]. *La meditación budista*. Madrid: Sirio S.A), pues es un régimen de auto liberación que radica en la búsqueda del equilibrio corporal, emocional, mental y espiritual (Ramayana, 2014), mientras que una religión implica: dogmas, normas morales, ritos y una concentración de fieles; mientras que esta práctica pretende alcanzar la felicidad (Asociación E. de Autorrealización, 1981).

Miller, en contraste, opina que en esta disciplina se pueden encontrar manifestaciones religiosas: “la herencia hindú de la meditación trascendental y su base doctrinal monista” (Miller, 1989, pág. 126). Los escritos originales acerca del yoga fueron redactados en sánscrito²⁶ (Vázquez Díez, 2018), uno de los lenguajes de la esfera cultural de la India (Valls, J. T. [2003]. *Introducción al Lenguaje*. Barcelona: Oberta UOC Publishing, SL.). Esta lengua es el medio por el que se divulgan las máximas yoguis. Con base en las investigaciones de Mircea Eliade, el yoga se puede definir como teísta²⁷, aunque no señale un Dios creador, sino un ser capaz de apresurar el curso de liberación (Eliade, 1999).

Sin embargo, no queda claro por sus mismos seguidores que el yoga no sea una religión –en el sentido de ligar al hombre con Dios- porque aducen que se trata de una experiencia a la que se ha aliado una filosofía hindú fundada en técnicas ascéticas y de concentración que buscan alcanzar la armonía mental y física para llegar a un estado de impasibilidad total.

²⁶ El sánscrito es uno de los veintidós idiomas oficiales de la India. Significa “perfectamente hecho”, “obra completada”. Los textos clásicos del hinduismo, los Vedas fueron escritos en sánscrito y aún hoy se usa como lenguaje litúrgico en las ceremonias hindúes en forma de himnos y mantras (Vázquez Díez, 2018, pág. 23).

²⁷ El teísmo es una doctrina que defiende la existencia de un ser creador del mundo que lo sostiene y administra (Passmore, J. [1951]. *Ralph Cudworth: An Interpretation*. England: Cambridge University Press).

En conclusión, el yoga no conserva una definición única, pues desde su mismo significado etimológico presenta diversidad de sentidos: se la concibe como algo que permite la *consecución de un fin* que llama dios (energía cósmica, felicidad, etc.) o como una *actividad* que se concentra en el *pensamiento*, entendido como *centro controlador interno que unifica todas sus dimensiones* (liberación que incluye desencarnarse). La razón principal de esta variedad se debe a la falta de testimonio escrito que confirme su significado y explícito uso, pues los *signos* no son suficientes para comprender su sentido, éstos requieren de una interpretación proveniente de una comunidad que la sostenga y transmita fielmente en el tiempo, como es el caso de la *Tradición* en el ámbito católico, la cual interpreta los signos de la Revelación (cuyo culmen es la Palabra hecha carne) y de la *Iglesia* como comunidad que conserva el depósito, asegura la fidelidad de su interpretación y transmite íntegramente su contenido. De este modo, se comprende mejor que la falta de garantía que padece el yoga hace que la vivencia y transmisión de este ejercicio sea realizado bajo visiones parcializadas de quién o quiénes la difundan, con la deriva de una peligrosa manipulación que puede favorecer a la conquista de intereses, cuyo fin no es propiamente la verdad que beneficia a la persona humana y a la sociedad en general.

Finalmente, como se puede ver, el yoga no se autodefine explícitamente como una religión, pero aparece como una “alternativa religiosa” (pseudo religión), pues la técnica pretende ofrecer a quien la practica las herramientas necesarias para adquirir lo que todo corazón humano aspira, pero en una autonomía respecto a la divinidad. Sin embargo, desde la teología de las religiones que se desarrollará más adelante se podrá juzgar mejor este aspecto.

Con este resultado, en el segundo acápite expondremos las enseñanzas del Magisterio de la Iglesia que orientan a la genuina oración y vida cristiana para iluminar los escollos que han aparecido a la hora de definir al yoga como religión y su posible uso dentro del cristianismo.

CAPÍTULO II

JUZGAR

2.1. El Magisterio de la Iglesia: Eclesiología

El presente capítulo abordará la visión que la Iglesia tiene de sí misma para ofrecer un criterio de juicio frente al tema del yoga y sus creencias. Esta exposición articulada (que iniciará con la doctrina ecuménica) permitirá deducir la postura de la Iglesia de modo lógico, de tal manera que se iluminará los textos posteriores que afrontan el tema del yoga para el cristiano.

Es importante considerar que la función de enseñar encomendada al Santo Padre y a los obispos en comunión con él tiene por objeto mantener intacto el depósito revelado y explicar su vivencia apropiada en cada época particular de la historia. Dado que la meditación cristiana no es un alienarse en una atmósfera impersonal desprovista de identidad, sino una *confluencia de libertades*: la divina que convoca a la humana, la inquietud pastoral a causa de la atracción que han despertado en tiempos recientes las técnicas de meditación provenientes de Oriente y a sus particulares formas de oración, ha suscitado el desarrollo de pautas fiables de índole doctrinal que establecen múltiples lineamientos concretos con objeto de clarificar algunos conceptos sobre estas corrientes y los escollos que presentan frente a la doctrina católica.

Ahora bien, para ilustrar las enseñanzas magisteriales alrededor de prácticas tales como el yoga dentro del cristianismo, es necesario exponer brevemente la posición que ha adoptado la Iglesia Católica a partir del Concilio Vaticano II en su relación con los cristianos no católicos, con los no cristianos y con los no creyentes.

El fundamento sobre el cual se apoya el diálogo se encuentra en la Constitución Dogmática *Lumen gentium* (LG)²⁸. En ella se afirma que fuera de los confines de la Iglesia Católica existen diversos elementos de verdad y de santificación. También se funda en la Constitución Pastoral *Gaudium et spes* (GS)²⁹, que presenta el aspecto misionero de la

²⁸ El texto de LG 8 representa un verdadero giro de la dogmática católica. (CONCILIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Const. Dogm.: *Lumen gentium*, 1964 nov 21, Romae, apud S. Petrum: de Ecclesia, en: SEDES APOSTOLICA, Acta Apostolicae Sedis (AAS), An. et Vol. 57 (1965), pp. 5-71).

²⁹ CONCILIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Const. Past. *Gaudium et Spes*, 1965 dec 7, de Ecclesia in mundo huius temporis, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp.1026-1120.

Iglesia; en el entero decreto *Unitatis redintegratio*³⁰ que trata sobre el ecumenismo; en las Declaraciones *Dignitatis humanae*³¹, sobre la libertad religiosa y *Nostra aetate*³², que aborda las relaciones de la Iglesia con las religiones no cristianas.

En la *Lumen Gentium* se reformula la necesidad de la Iglesia a la luz de su sacramentalidad mediante dos afirmaciones: *confirmando a Jesucristo como único mediador de la salvación*, el Hijo único del Padre; por lo tanto, la necesidad de la Iglesia está subordinada a Cristo. La Iglesia es el instrumento a través del cual Jesús opera la salvación; y, la segunda afirmación: *la necesidad de la fe y del bautismo*, que son en definitiva la puerta, el ingreso a la Iglesia Católica (LG 14). El Concilio afirma que aquellos que, conociendo no aceptan esta mediación, no pueden salvarse. El texto se completa con un motivo de *carácter inclusivo* presente en LG 16 que hace mención a quienes se encuentran fuera de la Iglesia por ignorancia inculpable, pero que viven en coherencia con la ley natural, éstos pueden salvarse.

Por otro lado, la *Gaudium et spes* habla de una “única vocación”: *la salvación que Cristo ofrece es para todos*. Creemos que el Espíritu Santo ofrece la posibilidad a todos los hombres de asociarse al Misterio Pascual. Son muchos los caminos extra sacramentales y eclesiales, pero bajo la convicción de que la gracia es siempre crística y eclesial, aun cuando la mediación no sea visible (GS 22).

Hay dos verdades que se deben vincular: la real posibilidad de la salvación de los hombres por medio de Cristo y la necesidad de la Iglesia en orden a la salvación, porque hace parte del diseño divino. Cuando se habla de la *universalidad de la salvación* se quiere decir que *está puesta a disposición de todos*.

³⁰ CONCILIIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Decret. Concil. *Unitatis Redintegratio*, de Oecumenismo, 1964 nov 21, Romae, apud S. Petrum, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 57 (1965), pp. 90-112.

³¹ CONCILIIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Declaratio *Dignitatis humanae*, de libertate religiosa, 1965 dec 7, Romae, apud S Petrum, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp. 929-946.

³² CONCILIIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Declaratio *Nostra Aetate*, de Ecclesiae habitudine ad religiones non-christianas, 1965 oct 25, Romae, apud S. Petrum, en SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp. 740-744.

El Concilio Vaticano II para referirse al diálogo ecuménico hace hincapié en la gradualidad de la comunión o incorporación eclesial³³, donde el *movimiento ecuménico*³⁴ consiste en llevar las diversas comunidades eclesiales hacia la comunión perfecta³⁵. El segundo párrafo de LG 8 señala que la Iglesia de Cristo *subsiste* en la Iglesia Católica, lo que permite afirmar que fuera de la Iglesia Católica se encuentran elementos de santificación y verdad, lo que equivale a decir que fuera de sus límites existe eclesialidad, así lo expresa San Juan Pablo II en la encíclica *Ut unum sint*³⁶, n. 13, es decir, que el Espíritu Santo actúa en la Iglesia Católica y en las comunidades eclesiales.

La subsistencia implica unicidad, es decir que la Iglesia de Cristo solo subsiste en la Iglesia Católica (Ioannes Paulus Papa II, 25 maii 1995) n. 14, porque allí se encuentran en plenitud todos los elementos de verdad y santificación, mientras que, en las comunidades eclesiales, no. En la Declaración de la Congregación para la Doctrina de la fe *Dominus Iesus*³⁷ n. 15, emitida en el año 2000, se afrontó de modo magisterial la subsistencia de la Iglesia de Cristo en la Iglesia Católica frente a las desviaciones que fueron apareciendo. Es importante resaltar que en relación al ecumenismo se habla de comunión eclesial y no de salvación.

Fuera de las comunidades eclesiales, es decir con los no cristianos y los no creyentes LG 16 afronta una terminología nueva: *situación de ordenación*. Todos son ordenados a la Iglesia Católica, pero no son medidos del mismo modo: primeramente, menciona a los catecúmenos, luego los hebreos con quienes compartimos el Antiguo Testamento, luego siguen las religiones monoteístas y finalmente todos los hombres.

Desde el punto de vista misionero en la Iglesia hay dos aspectos diversos: pastoral (al interno de la Iglesia -*ad intra*-) y ecuménico (con los cristianos no católicos) y con los no

³³ El n. 11 de la Carta de la Congregación para la Doctrina de la fe *Communio notio*, emitida el 23 de mayo de 1992, indica que la comunión entre las Iglesias particulares con la Iglesia universal se radica en la fe y el bautismo común, pero especialmente en la Eucaristía y en el Episcopado. Por lo tanto, se comprende que el vínculo de comunión con las diversas iglesias cristianas está en la misma fe y en el bautismo (Burggraf, 2009, págs. 30-31).

³⁴ El movimiento ecuménico se refiere al diálogo entre cristianos.

³⁵ En la Carta *Communio notio* n. 4, dice que la comunión eclesial es al mismo tiempo visible e invisible y esta última puede interpretarse como fruto interior, es decir como comunión de fe, esperanza y caridad. Una distinción útil para comprender es que se utiliza *communio* para referirse a la comunión invisible, y *communitas* para la comunión visible. De este modo se entiende que es posible participar en la *communitas* y no en la *communio*.

³⁶ IOANNES PAULUS PAPA II, Litt. Encycl. *Ut unum sint*, 25 maii 1995 AAS An. et Vol. 87 (1995) pp. 921-982.

³⁷ CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, Declaratio, de Iesu Christi atque Ecclesiae unitate et universalitate salvífica, *Dominus Iesus*, Romae, 6 aug 2000, en AAS An. et Vol. 92 (2000) p.742-765.

cristianos que es *ad gentes*. LG 14 se refiere al aspecto pastoral, donde todos debemos buscar la plenitud de la caridad que es la plena comunión. El aspecto ecuménico, en cambio pertenece a LG 15 y lo realiza de modo diferenciado, mientras que el aspecto *ad gentes* concierne a LG 16.

Dando por sentado el fundamento eclesiológico que poseemos, consideramos que, antes de exponer las afirmaciones explícitas e implícitas del Magisterio en relación a la compatibilidad o no del yoga con el cristianismo, es necesario esbozar brevemente los criterios para identificar si el yoga es o no religión desde la teología de las religiones.

2.2. Teología de las religiones: el fenómeno religioso desde la reflexión teológica

La teología, a diferencia de la historia y de la filosofía de las religiones, está llamada a establecer criterios para definir y comprender los fenómenos religiosos más allá de las precomprensiones o sensibilidades particulares de cada religión (Seckler, 2018). A partir de la imagen de Dios y del hombre que recibimos gracias a la Revelación divina, la teología puede definir la religión como *ordo hominis ad Deum* (Santo Tomás de Aquino, 1948, págs. q. 81, a. 1, co.), es decir como relación del hombre con Dios. La primera diferencia que salta a la vista con la filosofía es que la religión se coloca en un *contexto dialógico*, en el que el hombre, a través de la experiencia de lo sagrado, reconoce el *numen*, es decir de un sujeto que es “otro del hombre”, pero que aparece como Absoluto (Otro del hombre), pues si fuera igual que el hombre, no sería su fundamento ni le ofrecería respuestas vitales a sus inquietudes. Esta percepción del Absoluto abre al ser humano a un conocimiento cuyo horizonte es el misterio. El *mysterium* posee dos características inseparables: *tremendum*, porque el ser humano reconoce la superioridad del numen y esto le provoca temor; pero al mismo tiempo es *fascinans*, porque se siente atraído por el Absoluto, es decir experimenta una familiaridad inexplicable.

La experiencia religiosa tiene como percepción radical la *propia contingencia*, la personal inferioridad y fragilidad respecto a los fenómenos naturales, frente a los cuales teme su fuerza que lo domina, pero por otro lado admira la grandiosidad de los mismos. De aquí surge el *sentido de dependencia*. Ambos representan un presupuesto natural para la relación con el Absoluto.

La teología de las religiones se concentra en la causa de la religión, por lo tanto, juzga en estos signos la *demanda de salvación* por parte del hombre que se traduce en una ansiedad

vital que lo estimula para el *encuentro con el Dios único*, pues la Revelación sobrenatural se apoya sobre la estructura religiosa natural del ser humano. De aquí que se pueda hablar que en todas las “religiones auténticas” existe una dimensión revelativa, aun cuando se trate solamente en el plano natural (Tanzella-Nitti, G. [2016]. *La Rivelazione e la sua credibilità*. Roma: EDUSC, pág. 61-75).

El contenido religioso está constituido por la pregunta religiosa del hombre y de la relativa respuesta, que debe ser respuesta de salvación. A este respecto nos aclara San Juan Pablo II en el segundo párrafo de la encíclica *Fides et ratio*:

(...) una simple mirada a la historia antigua muestra con claridad como en distintas partes de la tierra, marcadas por culturas diferentes, brotan al mismo tiempo las preguntas de fondo que caracterizan el recorrido de la existencia humana: *¿quién soy? ¿de dónde vengo y a dónde voy? ¿por qué existe el mal? ¿qué hay después de esta vida?* Estas mismas preguntas las encontramos en los escritos sagrados de Israel, pero aparecen también en los Veda y en los Avesta; las encontramos en los escritos de Confucio e Lao-Tze y en la predicación de los Tirthankara y de Buda; asimismo se encuentran en los poemas de Homero y en las tragedias de Eurípides y Sófocles, así como en los tratados filosóficos de Platón y Aristóteles. Son preguntas que tienen su origen común en la necesidad de sentido que desde siempre acucia el corazón del hombre: de la respuesta que se dé a tales preguntas, en efecto, depende la orientación que se dé a la existencia. (IOANNES PAULUS PAPA II, Litt. Encycl. *Fides et ratio*, cunctis catholicae Ecclesiae episcopis de necessitudinis naura interfidem et rationem, 1998 14 Sep) n. 1.

La pregunta de sentido (ámbito religioso) sólo encuentra respuesta adecuada en la afirmación de la real posibilidad de salvación, es decir en la posibilidad de alcanzar una condición de existencia humana plena, protegida del mal que le amenaza (Vanzini, M. (2018). *Il Dio di ogni uomo. Una introduzione al mistero cristiano*. Roma: EDUSC, pág. 37).

El sentido religioso, que puede denominarse como experiencia de lo sagrado, experiencia del *numen* o también percepción del misterio, se expresa mediante un tipo de creencia específica y es ella el único modo con el cual es posible constatar que existe sentido religioso, pues de lo contrario sería un contenido abstracto e incomprobable. Por eso, cuando la ciencia

estudia la aparición del hombre sobre la tierra funda su evidencia a partir de los signos de religiosidad que encuentra, pero no puede descifrar su contenido específico, pues éste está a nivel de la conciencia, la cual no puede hallarse en los restos arqueológicos. Dicho de otro modo, el hecho que la ciencia encuentre frescos llenos de simbología religiosa o de figuras humanas en posiciones que hoy tienen un significado religioso sólo es indicador de presencia de religiosidad, pero no de su creencia (interpretación de los signos). La fuente científica de una determinada creencia se halla en los escritos, a través de los cuales se codifica la voluntad del numen, a manera de una ley que norma la vida social y el culto del creyente.

En la misma exhortación *Gaudete et Exsultate* el Pontífice Francisco nos precisa acerca del engaño de toda forma de gnosticismo:

El gnosticismo es una de las peores ideologías, ya que, al mismo tiempo que exalta indebidamente el conocimiento o una determinada experiencia, considera que su propia visión de la realidad es la perfección. Así, quizá sin advertirlo, esta ideología se alimenta a sí misma y se engeguece aún más. A veces se vuelve especialmente engañosa cuando se disfraza de una espiritualidad desencarnada. Porque el gnosticismo «por su propia naturaleza quiere domesticar el misterio», tanto el misterio de Dios y de su gracia, como el misterio de la vida de los demás. (FRANCISCUS PAPA, Adhort. ap. *Gaudete et Exsultate*, de vocatione ad sanctitatem in mundo huius temporis, 2018 19 Martii) n. 40.

Si es cierto lo que el Papa nos enseña, entonces es posible comprender la deriva de la idolatría como sustitución de Dios con algo que no es Dios, tentación constante en el camino de la fe, como dice Benedicto XVI:

Esta es una tentación constante en el camino de fe: eludir el misterio divino construyendo un dios comprensible, correspondiente a sus propios esquemas, a sus propios proyectos.³⁸

El sentido religioso³⁹ puede considerarse de modo independiente del específico contenido de una determinada religión, cuya variedad responde a varios motivos que vale la pena enunciar:

³⁸ Benedicto XVI, Audiencia general, 1 de junio de 2011.

³⁹ Los motivos están tomados del libro *Il Dio di ogni uomo* (Vanzini, 2018, págs. 44-45).

- a. Porque normalmente la religión con la que una persona entra en contacto en forma significativa dependerá del propio contexto de vida, transformándose en ocasión para concientizar acerca del amor que escondidamente Dios ha puesto en el corazón de todo hombre para que, a su vez, se encienda por Él;
- b. Porque la religión⁴⁰ con la cual entra en contacto puede ayudar y también obstaculizar la auténtica relación de amor entre el hombre y Dios, lo cual dependerá de la medida con que esa relación refleje, ya sea en su doctrina o en su práctica la verdadera imagen de Dios y la del hombre (Comisión Teológica Internacional, 1996, pág. n. 84).
- c. También, a pesar de las mediaciones concretas de la religión y de la cultura, la relación fundamental del hombre con Dios no se reduce a ambas, porque su origen se encuentra en el amor que Dios mismo pone en el corazón humano, palabra interior que Él comunica a la consciencia.
- d. Una relación singular entre la *palabra interior* con que Dios habla al corazón del hombre y la palabra exterior de la religión se puede reconocer en el caso de la religión cristiana, porque la *palabra exterior* proviene del mismo Dios. Es expresión externa y objetiva de la íntima experiencia de Dios, palabra revelada a través de la historia, en los profetas y de modo pleno, en Jesucristo, Verbo encarnado.

En suma, el auténtico sentido religioso respeta tanto el misterio de Dios en su trascendencia e irreducible alteridad respecto al hombre, mientras que la conducta idolátrica esconde la voluntad de dominio del hombre sobre la orientación de su propia vida. A este respecto el Papa Francisco escribe en la encíclica *Lumen fidei* n.13 (FRANCISCUS PAPA, Litt. enc. *Lumen fidei* [29 Iunii 2013]: AAS 105 [2013]):

En lugar de tener fe en Dios, se prefiere adorar al ídolo, cuyo rostro se puede mirar, cuyo origen es conocido, porque lo hemos hecho nosotros. Ante el ídolo, no hay riesgo de una llamada que haga salir de las propias seguridades, porque los ídolos «tienen boca y no hablan» (Sal 115,5). Vemos entonces que el ídolo es un pretexto

⁴⁰ Ratzinger se refiere a la religión como posibilidad de obstaculizar señalando que la salvación se realiza cuando el hombre es justo en el mundo. Indica que existen conductas que no le ayudan a ser justo y que tienen que ver siempre con la justicia y rectitud del hombre. Por lo tanto, la salvación no se encuentra en la religión como tal, sino que se encuentra vinculada a ella en la medida que conduce al hombre al Bien único, a la búsqueda de Dios, a la verdad y al amor (Ratzinger, Fe, verdad y tolerancia. El Cristianismo y las Religiones del Mundo, 2013, págs. 216-217).

para ponerse a sí mismo en el centro de la realidad, adorando la obra de las propias manos. Perdida la orientación fundamental que da unidad a su existencia, el hombre se disgrega en la multiplicidad de sus deseos; negándose a esperar el tiempo de la promesa, se desintegra en los múltiples instantes de su historia. Por eso, la idolatría es siempre politeísta, ir sin meta alguna de un señor a otro. La idolatría no presenta un camino, sino una multitud de senderos, que no llevan a ninguna parte, y forman más bien un laberinto.

Para lograr discurrir concretamente la posibilidad o no del uso del yoga en el cristianismo analicemos a continuación desde la oración cristiana, puesto que ésta representa el modo como se cristaliza la creencia y espiritualidad, en definitiva, la identidad del cristiano.

2.3. La oración en la vida cristiana

Se ha dicho que la religiosidad de una persona se manifiesta específicamente a través de una creencia, siendo ésta el único modo de constatarla. La creencia religiosa, por otro lado, suscita modos de relacionarse con el ser supremo, constituyéndose en ocasión para hacer efectivo su vínculo y obtener por medio de estos modos el fin que se espera. En el caso de la religión cristiana el fin deseado es la comunión con Dios, su único bien. La dimensión de comunión del cristiano con Dios posee como *medio esencial* (insustituible) la oración cristiana.

Gracias a la Revelación divina, el cristiano tiene la certeza que su identidad como *hijo de Dios en Cristo* es fundamento de su relación con los demás hombres y el cosmos, pues es en la relación con Dios que se reconoce y se realiza⁴¹. Por lo tanto, el testimonio cristiano, vida de caridad, será fruto de su oración.

La oración cristiana, en su sentido teológico, ha sido especificada de múltiples maneras que concuerdan en lo esencial. San Gregorio Niseno afirma que “*La oración es una conversación o coloquio con Dios*” (San Gregorio Niseno, 1983); San Juan Crisóstomo dice: “*La oración es hablar con Dios*” (San Juan Crisóstomo, s.f.); en tanto que San Agustín comenta que “*La oración es la conversión de la mente a Dios con piadoso y humilde afecto*” (San Agustín de Hipona, Liber de spiritu et anima, 1887). En la definición de San Agustín

⁴¹ El cristiano distingue bien que mediante la oración entra en diálogo con Dios, con quien no se confunde y a quien entra en personal intimidad de amor en la verdad de su ser, transformándose por esta relación en la persona que Dios espera de ella.

se puede identificar las dos dimensiones de la persona humana que entran en juego: el conocimiento (mente) y el amor (afecto), como signo de la totalidad del ser humano.

San Juan Damasceno sostiene que “La oración es la elevación de la mente a Dios” (San Juan Damasceno, s.f.) mientras que Santa Teresa asevera que “es tratar de amistad, estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama” (Santa Teresa de Ávila, 2003). Por último, Santa Teresita dice: “Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor, tanto desde dentro de la prueba como en la alegría” (Santa Teresa del Niño Jesús, 1992, pág. 389). Vemos en estas definiciones una experiencia consciente que tiende a la intimidad con Dios y no a motivaciones personales de satisfacción u otros intereses.

La oración es la confluencia del ansia divina con la humana⁴². Dios ama al hombre y desea que éste desee el Sumo Bien que es sí mismo (San Agustín de Hipona, *De diversis quaestionibus octoginta tribus*) n. 64, 4. La oración es inicialmente una invitación de Dios, y posteriormente una réplica del hombre y, por esto es, en su esencia, un don divino (*Catechismus Catholicae Ecclesiae*. [1992]. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana), una condescendencia del Dios de amor que no es valorada suficientemente (García, 2019).

La oración a la que se alude, tiene identidad específica, es oración cristiana, lo que no implica que sea exclusiva, no podemos limitar el diálogo del hombre con Dios, pues se da sin restricción alguna; pero esta oración, en particular, mana del Paráclito y es un vínculo entre Dios y el hombre en Cristo (*Catechismus Catholicae Ecclesiae*, 1992).

La Tradición católica, gracias a sus dos milenios de experiencia, hace que esta oración se mueva por los rieles más seguros y rápidos evitando errores y desviaciones. El bautizado, por la meditación, la contemplación y la celebración de los sacramentos, en especial de la Santa Misa, entra en la comunión con el Dios Vivo que le salva por Cristo. “Por tanto, este misterio exige que los fieles crean en él, lo celebren y vivan de él en una relación viviente y personal con Dios vivo y verdadero. Esta relación es la oración.” (*Catechismus Catholicae Ecclesiae*, 2014, n.2558).

⁴² "Ante todo recomiendo que se hagan plegarias, oraciones, súplicas y acciones de gracias por todos los hombres; por los reyes y por todos los constituidos en autoridad, para que podamos vivir una vida tranquila y apacible con toda piedad y dignidad. Esto es bueno y agradable a Dios, nuestro Salvador, que quiere que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento pleno de la verdad." (1 Tim 2, 1-4)

Así pues, la oración consiste en dirigir la mente a Dios para ensalzarle y rogarle aquello que se ajusta a la salvación. Se dirige a Dios porque es Él quien otorga la gracia y la gloria, a las que debiera tender toda oración (Royo Marín, A. [1962]. *Teología de la Perfección Cristiana*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos).

El Señor afirmó que: “*es preciso orar en todo tiempo y no desfallecer*” (Lc 18, 1). Es Dios Quien establece qué frutos tendrá la oración en el mundo y a través de qué causas segundas y con qué sucesión. La causa segunda está constituida por las acciones del hombre, en particular la oración, por lo que ésta se convierte en la actividad más productiva del mundo, no porque altere los planes divinos, sino porque tiene el poder de alcanzar para el hombre lo que Dios había decretado concederle a través de ella, si la efectuaba (Royo Marín, 1962).

Se trata de un querer divino condicionado a que se pida la gracia para concederle. Por tanto, el hombre no puede cambiar la voluntad de Dios, pero sí puede, a través de su diálogo con Él, acogerse a la generosidad de la Providencia. Es como si Dios hubiera decretado que ciertas acciones, si se efectuasen, conseguirían unas gracias que no tuvieran lugar si no se llevasen a cabo. La oración es por esto muy provechosa, pues con ella el hombre ejerce un acto sublime de la virtud de la religión; agradece por los incontables favores recibidos de Dios, practica la humildad al reconocer su indigencia; espera en Dios al suplicarle lo que anhela; desarrolla una deferente confianza con Él; se acoge a los designios de otorgar ciertos dones vinculados a oración, y enaltece la dignidad del hombre (Royo Marín, 1962).

La oración tiene algunos beneficios: es meritoria a los ojos de Dios, pues es una virtud; es satisfactoria porque es una labor que requiere esfuerzo; es impetratoria de los dones del cielo y es un refrigerio para el alma por su relación amorosa con Dios. Además, es eficaz para santificar al hombre (Royo Marín, 1962). Al respecto afirma San Buenaventura:

Si quieres sufrir con paciencia las adversidades y miserias desta vida, seas hombre de oración. Si quieres alcanzar virtud y fortaleza para vencer las tentaciones del enemigo, seas hombre de oración. Si quieres mortificar tu propia voluntad con todas sus aficiones y apetitos, seas hombre de oración. Si quieres conocer las astucias de Satanás y defenderte de sus engaños, seas hombre de oración. Si quieres vivir alegremente y caminar con suavidad por el camino de la penitencia y del trabajo, seas hombre de oración (...) Si quieres fortalecer y confirmar tu corazón en el camino

de Dios, seas hombre de oración. Finalmente, si quieres desarraigar de tu ánimo todos los vicios y plantar en su lugar las virtudes, seas hombre de oración (...) Y demás desto, si quieres subir a la alteza de la contemplación y gozar de los dulces abrazos del esposo, ejercítate en la oración, porque éste es el camino por do sube el ánimo a la contemplación y gusto de las cosas celestiales” (De Granada, 1770, pp. 16-17).

La oración es el brasero del amor, en ella se inflama la caridad y se alumbra y enardece el espíritu con un fuego que ilumina y vivifica juntamente. Dado que la santidad es amor, el hablar con Dios es la vía más despejada para llegar a ella (Royo Marín, 1962).

La oración es una acción cuya práctica habitual y perfecta implica muchas dificultades, sobre todo las de las distracciones y las arideces. Las primeras consisten en ideas, recuerdos o fantasías que imposibilitan poner atención. Sus causas pueden provenir de un temperamento que dificulta la concentración o de sentimientos que no se logran dominar. La mala salud, el cansancio, las circunstancias, una mala guía espiritual, las perturbaciones del demonio, la falta de la debida preparación respecto del momento, el lugar, la posición o el paso abrupto de una actividad tensionante a la oración, etc. son factores que la afectan (Royo Marín, 1962). En esta relación entre el hombre y Dios participa también el cuerpo humano que es medio por el que se manifiesta y revela el alma. Es el hombre íntegro quien ora: el cuerpo ayuda al alma a unirse a Dios y debe favorecer, no perturbar este movimiento.

No existe un remedio garantizado para eliminar totalmente las distracciones, basta disponerse y luchar, insistir, pues es ciertamente un esfuerzo que implica el presupuesto de la fe y que se realiza por amor para amar a quien nos ama. Únicamente en niveles de contemplación muy altos o por una gracia particular divina es posible hacer oración sin ninguna distracción. Sin embargo, se adelanta mucho con la humildad y la constancia. Es importante recordar que toda distracción luchada, aunque no se la domine totalmente, no afecta al provecho de la oración ni reduce el mérito de quien la realiza (Royo Marín, 1962).

Los factores que sí dependen del orante y que no ayudan a desarrollar apropiadamente la oración deben ser rechazados enérgicamente. Es necesaria la preparación mortificando la imaginación y los sentidos, no hablando palabras vanas, evitando la curiosidad, dejando las preocupaciones a un lado mientras se va a hacer oración, etc. (Royo Marín, 1962).

En el caso de que la sequedad del alma sea involuntaria y continúe a pesar de que se han evitado todas las posibles causas, lo apropiado es aceptar la voluntad divina por el tiempo

que permita este estado, sabiendo que el fervor sensible no es necesario para amar a Dios. El desear amar a Dios ya es amarle efectivamente. Es apropiado admitir que no se es merecedor de consolación alguna y continuar, a pesar de todo, aunque sólo sea con la oración vocal (Royo Marín, 1962) sin olvidar que la vía ascética precede a la mística y estas purificaciones son necesarias para alcanzarla. Es Dios quien da la gracia de la contemplación y no se le puede forzar a hacerlo por vías alternas.

Existen varios grados de oración, unos correspondientes a la vía ascética y otros a la vía mística, a través de los cuales el alma, por la gracia de Dios, va purificando sus potencias, creciendo en virtud y descubriendo los insondables tesoros que el amor de Dios entrega al hombre si éste, en obediencia humilde, se somete a su voluntad.

San Bernardo compara la meditación y la oración con los pies del cristiano. Porque la meditación descubre al hombre lo que aún no ha alcanzado y la oración se lo obtiene; la meditación señala la ruta, y la oración lleva por ella. Así, con la meditación se percata el hombre de las amenazas y con la oración las sortea (San Bernardo, Obras Completas, 1953).

La oración cristiana no consiste en un mirarse uno mismo sino en un *diálogo amoroso* que exige el propio cambio, que ilumina el interior para descubrir aquello que debe reformarse en un camino ascético de vencimiento de los propios hábitos insanos, en obediencia al querer divino y en el servicio al hermano. En este proceso es importante tener clara la diferencia entre la ley y el amor, pues el amor impulsa a agradar al amado y por eso se esfuerza y no mira el esfuerzo, sino al amor que hace felices a los que se aman; mientras que, la ley, quien la cumple, quiere evitar ser cuestionado. Se trata de un resultado meramente personal. En el cristianismo, la conversión radica en acercarse al Padre, a través del Hijo, en obediencia al Espíritu Santo abandonando el pecado, la ceguera del corazón y la búsqueda del propio placer, poniéndose en las manos de Dios y amando al prójimo (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

La oración no es simplemente una técnica exterior y/o un ejercicio interior, es un *modo de estar en el mundo* con el cual la criatura racional permanece en *relación vital con su Creador* mediante el vínculo del amor sobrenatural que lo transforma siempre y en todo. Deshacerse de la oración cristiana es como despojarse de su identidad personal, pues Dios es el parámetro ontológico con el cual se reconoce y se descubre continua y progresivamente en su entera verdad durante el peregrinaje en esta vida.

Ahora bien, para tener el cuadro completo, nos queda por conocer las razones por las cuales en los últimos años algunos miembros de la Iglesia Católica han buscado en el yoga la respuesta a su espiritualidad cristiana, por eso, en la siguiente sección se expondrán los hechos más representativos que llevaron a asociarlas.

2.4. El yoga y la espiritualidad cristiana: ¿encuentro inopinado?

Como se ha descrito, la Iglesia Católica respeta y aprecia las creencias no cristianas -pues constituyen manifestaciones de la inquietud interior de numerosos conglomerados, aluden al deseo interior del encuentro con un ser superior y ponen de manifiesto la franqueza de los corazones que desean la verdad- pero es consciente de que su fruto es parcial al carecer de la Revelación (PAULUS PAPA VI, 1975 8 Dec).

Por otro lado, la búsqueda de la convivencia fraterna en una nueva cultura de características propias es tarea común; el Magisterio está comprometido en la misión de propiciar en la humanidad unas “estructuras de amor” motivadas por la interrogante: ¿Cómo favorecer la diversidad sin dejar de ser fieles al depósito doctrinal? La Iglesia, custodia y comunicadora del contenido revelado por Dios y de la adhesión de su pueblo a éste, no puede demostrar de manera más fehaciente su solidaridad, consideración y amor al género humano que compartiendo con él, el don que ha recibido al enfocar la problemática humana bajo el prisma evangélico, exponiendo su potestad salvadora de modo que resulte alcanzable a quien la busque con recto corazón (GS).

La proliferación de la práctica de técnicas orientales por parte de los cristianos ha suscitado el pronunciamiento eclesial:

Puede considerárselas como provisionales y, por tanto, como precursoras del cristianismo, valorándolas así -en cierto sentido- positivamente, a saber, en la medida en la que se encuadren en la actitud del precursor. Pero también es posible concebirlas como lo insuficiente, lo contrario a Cristo, lo opuesto a la verdad, que finge proporcionar al hombre la salvación, sin poder dársela nunca realmente. (Ratzinger, 2013, págs. 14 -15)

No se puede negar que el cristianismo y la fe secular en la ciencia fueron atacadas a partir de las convulsionadas manifestaciones estudiantiles de 1968, aunque los fermentos se hallen ya a fines del siglo precedente. La sabiduría anterior perdió su credibilidad en tanto que se

diluía la supremacía científica. A causa de esto, la Iglesia empezó a arrostrar fuertes dificultades en la entrega del depósito revelado a la juventud. El menoscabo popularizado de la confianza en los antaño cimientos del saber y de la unión social provocaron una vuelta a la religiosidad cósmica que se creía superada (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

Actualmente los creyentes titubean con inseguridad respecto a su identidad cristiana. Las afirmaciones en torno a que el cristianismo es arbitrario, que la política no puede corregir el estado de cosas y que la medicina tradicional es ineficaz, revelan que aquello que en el pasado era emblema de credibilidad resulta ahora desconfiable y carente de autoridad. Multitudes no dan más crédito a los pareceres oficiales que a los propios, lo que va tornando al yo en sagrado y Dios se vuelve una extensión de la superación individual, pues el hombre busca en sí mismo el sentido y la fuerza. Las prácticas orientales seducen al prometer satisfacer una inquietud sobre la que otras instancias aparentemente resultarían infecundas. El yoga cautiva a quienes están sumidos en los valores contemporáneos dentro de los que la libertad y la autosuficiencia son fundamentales, objetando organizaciones que llaman “patriarcales”. En una sociedad en la que la injerencia grecorromana y judeocristiana es rechazada, las alusiones orientales constituyen un reemplazo a la tradición de occidente (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

La ciencia no pudo cubrir las expectativas humanas y el hombre tornó la mirada a la esfera espiritual (renunciando cada vez más a la religión) para hallar algún sentido a su vida. Curiosamente, este retorno no enderezó el camino hacia la Iglesia Católica. Los síntomas pioneros de esta corriente en occidente fueron el famoso espectáculo de Woodstock, en Nueva York, en el año de 1969 y su idealismo posterior. Con el tiempo, el pensamiento socialista y el consumo de drogas perdió fuerza al dejar de ser contracultural, y el espiritualismo y el misticismo ya no constituían signos de rebeldía, sino aspectos de realidades sociales establecidas. Este giro social modificó las costumbres y la forma de vida (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003) e hizo que el yoga se tornara un negocio cada vez más boyante.

2.5. Disimilitudes: punto de partida, método y fin

Hay que admitir que la fascinación que produce esta práctica en muchos bautizados se debe, en buena parte, al descuido de cuestiones inherentes a la doctrina católica como la relevancia de la experiencia existencial en el ámbito espiritual, la necesidad de sentido, el

nexo con la naturaleza, la aspiración de un cambio propio y general y el repudio del racionalismo y el materialismo (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003)⁴³. San Juan Pablo II recalcó a los obispos de Estados Unidos: “Los pastores deben preguntarse sinceramente si han prestado suficiente atención a la sed del corazón humano en busca del “agua viva” (cf. Jn 3, 7-13) que sólo puede dar Cristo, nuestro Redentor” (IOANNES PAULUS PAPA II, 1993 28 Maii).

Incluso si se aceptara que el contenido del yoga satisface, en alguna medida, la fundada pretensión del espíritu del hombre y aunque resulte sugestivo para muchos, por sus cauces alternativos a la espiritualidad, hay que señalar que semejantes concepciones impugnan la doctrina cristiana. Si se juzga el yoga bajo sus parámetros se concluirá que, del mismo modo que las corrientes gnósticas de los siglos II y III, esta práctica recapitula ideas heterodoxas (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

No se debe suponer que este tipo de corrientes puedan conducir a un rejuvenecimiento religioso. Se trata de un pensamiento antiguo (teoría y práctica) que, aparentando honda comprensión de Dios, termina por deformar su Palabra reemplazándola por promesas humanas. El gnosticismo ha permanecido latente en los ambientes creyentes, sea ya en el pensamiento filosófico, ya en manifestaciones religiosas, e infiltra equívocos en la fe y la moral, como atestiguan los textos precedentes del Papa Francisco en *Gaudete et Exsultate*.

Quien carece de comprensión doctrinal supone, equivocadamente, que el catolicismo no induce a una honda vivencia y pretende encontrarla en otras fuentes, pero es necesario entender el yoga valorándolo con objetividad para evitar tener un concepto deformado de él de manera fatua y artificial. Al hacerlo, se evidencia que no hay posible avenencia entre éste y la fe y espiritualidad cristianas. Esta técnica, en cuanto al método y por lo tanto el fin que alcanza, se fundamenta de un enaltecimiento de la experiencia en detrimento de la razón (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003),

⁴³ La teología de las religiones, precedentemente expuesta, ayuda a comprender que está sostenida en tres relaciones fundamentales: *razón y religión*, *razón y fe*; y, *razón y Revelación*. El rol de la razón es fundamental en la religión para controlar su estructura metafísica y consecuentemente asegurarla de que no sea mera fantasía o proyección humana. En este sentido se debe comprender el n. 30 de *Fides et ratio*: “En este momento puede ser útil hacer una rápida referencia a estas diversas formas de verdad. Las más numerosas son las que se apoyan sobre evidencias inmediatas o confirmadas experimentalmente. Éste es el orden de verdad propio de la vida diaria y de la investigación científica. En otro nivel se encuentran las verdades de carácter filosófico, a las que el hombre llega mediante la capacidad especulativa de su intelecto. En fin están las verdades religiosas, que en cierta medida hunden sus raíces también en la filosofía. Éstas están contenidas en las respuestas que las diversas religiones ofrecen en sus tradiciones a las cuestiones últimas.”

mientras que para la religión cristiana, la razón es indispensable para la acogida de la fe, no porque se funde en la razón, sino porque la fe es razonable. Al final del n. 15 de *Fides et ratio* San Juan Pablo II escribe:

El fin último de la existencia personal, pues, es objeto de estudio tanto de la filosofía como de la teología. Ambas, aunque con medios y contenidos diversos, miran hacia este «sendero de la vida» (Sal 16 [15], 11), que, como nos dice la fe, tiene su meta última en el gozo pleno y duradero de la contemplación del Dios Uno y Trino.

La espiritualidad del yoga, como punto de partida, se compone de una “variable metafísica” -con aportes esotéricos y teosóficos- y otra psicológica -que incluye estados alterados de conciencia- (Vernette, J. [1999/2000]. *La Chiesa Cattolica e le sette. Religioni e Sette nel Mondo*, 125-140) así, desemboca en una egolatría espiritual o pseudo-misticismo, en un apego a una intimidad de complacencia del ego con el resultante distanciamiento de Dios y de los hombres, en el que se confunde eventos psíquicos con sabiduría. El deseo de la unión mística lleva a una experiencia puramente aparente que deja a la larga soledad e insatisfacción (Spangler, D. (1988). *The New Age*. Issaquah: Morningtown Press). Como se puede observar, su punto de partida no sólo que inicia en el sujeto, sino que el camino lo hace permanecer en él y terminar en él, pues es absolutamente autoreferencial. Esto es contrario a la fe cristiana que exige que el cristiano, a quien Dios hace su interlocutor, se disponga a responder libremente a su designio de amor, llevándolo a una realización insospechada, pues supera todos sus anhelos profundos que logra reconocer con sus capacidades naturales.

La idea gnóstica presente en el yoga de energías universales anula la posibilidad de comunicación con el Dios personal manifestado en Jesús. El cristiano no debe buscar fuerzas cósmicas impersonales pues sabe y percibe el amor del Dios personal que naturalmente busca. Además, el católico vive dentro de la Iglesia unas relaciones humanas con el prójimo que reemplazan el biocentrismo. No existe una energía cósmica con la que fundirse sino un Dios que es tripersonal y que, a su imagen ha hecho al hombre, por lo tanto, también persona, capaz de una relación de amor en donde se funda la verdadera espiritualidad cristiana que lleva a cumplimiento los propósitos de toda religión. No radica en técnicas para capturar un ente supremo inmanente, sino en dejarse encontrar por él de modo personal (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

La mística inmanentista del yoga se desarrolla desde lo inferior del hombre, es decir, su punto de partida no se apoya en su dimensión intelectual que caracteriza y diferencia al ser humano del resto de las criaturas terrestres⁴⁴, sino de la parte sensitiva; en cambio, en el cristianismo Dios desciende a la criatura humana, haciendo de él su interlocutor, capaz de diálogo y la eleva en un proceso al alcance de todos (porque cuenta con su naturaleza) y no de una élite (despersonalizada) que tiene acceso a un conocimiento particular. La espiritualidad cristiana no depende de técnica alguna, sino que es un don de Dios (CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, 1989 15 Oct).

Para el cristianismo, el avance en la vida espiritual estriba en la gracia y no en el desarrollo de estados excitados de conciencia pues el sentir no refleja el ser. En el cristianismo los medios que tiene a su alcance son los normales de la vida humana, la oración en cuanto ponerse en diálogo con Dios. La búsqueda no debe radicar en la propia satisfacción, que es mero resultado y no fin, sino que debe interesarse en agradar a Dios (Comité para la Cultura de la Conferencia Episcopal Argentina. [1993]. *Frente a una nueva era. Desafío a la pastoral en el horizonte de la Nueva Evangelización*. Buenos Aires: Conferencia Episcopal Argentina).

Esta técnica persigue como fin la totalidad, pero según su medida, repudiando un supuesto dualismo que impediría la iluminación. Las dicotomías Dios-hombre, hombre-cosmos, espíritu-materia deben ser superadas, afirman, asumiendo equivocadamente que se fundamentan en la herencia judeocristiana e ignorando que tienen origen en el gnosticismo, y el maniqueísmo que buscan desencarnarse de lo que es propio de su naturaleza (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

El deseo de anular una segmentación impropia abarca también el intento de desconocer diferencias reales en nombre de un holismo que acusa de defender el *statu quo* a todo aquel que disienta de su óptica. En ella se incluye un ecologismo que sacraliza la “Madre Tierra” (idolatría) y que suple la distancia real que media entre el hombre y el Dios judeocristiano (proyección humana) y anula, así, cualquier posibilidad de juicio por parte de éste. Esta concepción -en la que Dios es parte de la creación- es además de inmanente, panteísta y, por tanto, contraria a la idea cristiana de que la criatura será siempre tal conservando su identidad

⁴⁴ El *biocentrismo* que predica el yoga rechaza el principio antropocéntrico bíblico según el cual la persona es ontológicamente superior al resto de seres de la naturaleza. Si no se comprende la dignidad y el valor de cada persona y la riqueza de su individualidad, se cae en el desprecio de la identidad personal cuando en realidad es, antropológicamente el don más grande del hombre.

distinta a la de Dios (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003), así, pues, para el cristiano, la primera distinción metafísica sobre la que está construida la realidad es que Dios no es el hombre y el hombre no es Dios.

Para el yoga, la salud se enfoca en la función mental para alcanzar el restablecimiento, pues se cree en el vínculo entre lo espiritual y lo físico radicado en el sistema chakra hindú, mientras que para la visión cristiana, la auténtica salud se halla en el alma una vez que ha restablecido la relación con Dios (con el concurso de su libertad), a través de la gracia (don gratuito) y sobre la cual se rehabilitan eficazmente todas las demás relaciones. Para el yoga las dolencias provienen del obrar contra la naturaleza, mientras que la armonía con ésta, asegura el bienestar. Cuentan con las solas fuerzas humanas. Así, el perfeccionamiento de la propia capacidad conecta al hombre, afirman, con su divinidad interior y con zonas del yo enajenadas a las que se llega en estados de conciencia alterados porque el origen de la curación estaría en el individuo cuando se liga con su energía o a la del universo (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003). La doctrina cristiana, por su parte, fundada en la Revelación, sabe que el mal -también el mal físico- entró en el mundo a causa del pecado y, por lo tanto, requiere de la ayuda de Dios (“Otro del hombre”) que no es como él, sino superior y trascendente y a la vez familiar, único capaz de salvarlo.

La noción básica del yoga de que Dios se halla en lo más íntimo del hombre y que, al encontrarlo, se es capaz de desatar su poder, para lo que se debe acabar con varias capas de alienación, contrasta con la visión antropológica cristiana que ve buenas todas las instancias humanas, que han sido hechas por Dios y que coadyuvan para la plena realización personal (Pelphrey, 2000). Además, el cristiano conoce que Dios no es un ser proyectado y susceptible de ser usado para meros propósitos personales, sino que es libre, mejor aún, libérrimo, y a quien no es posible controlar y manipular, por lo tanto, ante su presencia se debe humildemente suplicar, esperar y amar.

Jesús, por amor, tomó nuestra naturaleza para que nosotros participemos de la suya (espiritualidad encarnada). Esta es la manera ortodoxa de comprender la divinización humana, que no se concreta por propio esfuerzo únicamente, sino por la asistencia de la gracia de Dios, que obra en el hombre. Esto involucra el reconocimiento de la propia situación de pecado y de un futuro juicio personal: la antípoda del enaltecimiento del yo (Comité para la Cultura de la Conferencia Episcopal Argentina, 1993).

La doctrina cristiana afirma la existencia del pecado, tanto original como personal mientras que en el ámbito del yoga no existe esta noción sino la de conocimiento imperfecto frente al que es precisa la iluminación, que se consigue a través de prácticas psicofísicas (Bloom, W. [1991]. *The New Age. An Anthology of Essential Writings*. Londres: Rider).

La conversión no se restringe a la intimidad ni consiste en un nivel superior de conciencia, sino que es una transformación de todo el ser, cuerpo y alma, por la participación de la gracia, a través de los sacramentos y la práctica de la caridad, en el seno de la Iglesia. El yoga, con su doctrina, niega el depósito de la fe, es por esto que no puede ser visto como una corriente positiva o inofensiva por una generación profundamente relativista (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

En el orientalismo se procura la armonía “inconsciente” con el universo sin discernir entre bien y mal pues la conducta del hombre es producto, se piensa, de la iluminación o de la ignorancia, por lo que no es posible reprobar nada ni hay necesidad de ser perdonado. La afirmación de la objetividad del mal únicamente generaría, dicen, negatividad y miedo. Ese miedo se impugna con un amor que, curiosamente, no implica acciones sino únicamente disposiciones mentales (sin conocimiento) pues es una energía. La felicidad radicaría así en armonizar con el ser (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

La doctrina católica, por el contrario, parte de la afirmación de la existencia del mal y del pecado, del que el hombre es responsable pues, para llevarlo a cabo, lo acomete con voluntariedad, sabiendo (consciente) que se trata de algo malo. El hombre no es capaz de redimirse de este mal (ansia de salvación) y, por eso, precisa de un Redentor (numen), que es Cristo, Quien le alcanza el perdón del Padre y le enseña cómo vivir concretamente el amor (éste es el medio), de modo que, a través de esta vivencia, alcance su “felicidad” que es la anhelada comunión con Dios, cuya plenitud será en la vida eterna.

La doctrina católica sostiene que el hombre no se salva a sí mismo, sino que la salvación es otorgada por Dios de manera gratuita (debe corresponder, responder a la gracia). Lo que el hombre concibe como “salvación” es la visión beatífica que, al ser sobrenatural, no puede ser merecida o accesible por lo natural, aunque misteriosamente ha puesto en su naturaleza este deseo sobrenatural. Es Dios, por su gracia y la inhabitación trinitaria quien obra en nosotros haciendo que tengamos mérito sobrenatural. No hay obra alguna humana que

merezca por sí sola la salvación (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

Una gnoseología ortodoxa demuestra que la verdad está en función del ser, es un trascendental. El ser, en cuanto inteligible es verdadero, la verdad está dada, es ontológicamente consistente. Por esto, el hombre no puede crearla, determinarla o establecerla. Sólo puede conocerla o no, adaptar su entendimiento a ella o engañarse a sí mismo. Por esto, el yoga no puede llevar al hombre a establecer su propia verdad porque ésta existe previamente y ninguna concepción mental producida por él cobra consistencia ontológica en el ser por haber sido concebida, esto sólo sucede en Dios (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

El cristianismo nunca ha despreciado la razón para profundizar en los contenidos revelados, la creación y el hombre. El yoga, en cambio, desdeña la razón al calificarla de despiadada, rechazando así una potencia fundamental para una existencia enteramente humana. Esta concepción es parte de la erosión de la confianza en las convicciones del pasado, característica de la época posmoderna, que se ampara en el irracionalismo (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003). Por eso, el Papa San Juan Pablo II recuerda a todos los pastores y fieles la necesidad de insistir en el mejor método que hasta nuestros días se ha aplicado a la Revelación para obtener los frutos cristianos deseados escribiendo en el tercer párrafo del n. 43 de la *Fides et ratio*:

Precisamente por este motivo la Iglesia ha propuesto siempre a santo Tomás como maestro de pensamiento y modelo del modo correcto de hacer teología. En este contexto, deseo recordar lo que escribió mi predecesor, el siervo de Dios Pablo VI, con ocasión del séptimo centenario de la muerte del Doctor Angélico: «No cabe duda que santo Tomás poseyó en grado eximio audacia para la búsqueda de la verdad, libertad de espíritu para afrontar problemas nuevos y la honradez intelectual propia de quien, no tolerando que el cristianismo se contamine con la filosofía pagana, sin embargo, no rechaza a priori esta filosofía. Por eso ha pasado a la historia del pensamiento cristiano como precursor del nuevo rumbo de la filosofía y de la cultura universal. El punto capital y como el meollo de la solución casi profética a la nueva confrontación entre la razón y la fe, consiste en conciliar la secularidad del mundo con las exigencias radicales del Evangelio, sustrayéndose así a la tendencia innatural

de despreciar el mundo y sus valores, pero sin eludir las exigencias supremas e inflexibles del orden sobrenatural».

La idea de que cada quien funda su propia realidad es seductora pero aparente, una auténtica tentación. Se concreta en la suposición de Jung según la cual, el hombre constituye un camino que parte del mundo exterior a uno íntimo de múltiples facetas (método), en el que cada quien crea su particular realidad (fin). El efecto más negativo de esta noción es el que se relaciona con el dolor humano. Quienes padecen severas aflicciones se ven escarnecidos por esta afirmación pues, según ella, son culpables de su propia infelicidad o son incompetentes al no poder modificarla (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

La causa de los conflictos, según el pensamiento oriental, es la enajenación, el no tener identidad con el cosmos, no ser uno con él y no es el pecado como afirma el cristianismo. Por esto, el yoga busca la solución, no en la conversión, el asentimiento a una doctrina revelada o la vivencia de un código moral de manera libre; sino en fundirse en el todo (despersonalizarse), para lo que es necesario más que una sola vida, de donde surge el concepto de reencarnación que, a su vez, hace innecesario el de redención y descarta la noción de infierno (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

El cristiano sabe que el ejercicio de la doctrina católica implica conversión, el compromiso con la sociedad para santificarla desde dentro. El ejercicio de las obras de misericordia es fundamental en el camino hacia Dios a través del amor al prójimo. En contraparte, la unión de cada hombre en el todo hace que se pierda de vista al individuo como tal y, con él, sus necesidades. No hay amor si no se tiene a quien amar, si se está exclusivamente ocupado en desarrollar las propias capacidades como única tabla de salvación (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

Dado que en esta concepción no hay comunión fraterna (sin Padre, no hay hijos ni hermanos⁴⁵), se concibe una única religión global dentro de un nuevo orden mundial. Así, el

⁴⁵ Gaia, la Madre Tierra, reemplaza al Padre de la Trinidad, que resulta -dicen- patriarcal. Así, se erige un dios impersonal que no es trascendente ni creador, que no mantiene la creación, sino que es una energía immanente al cosmos (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

supuesto respeto a la libertad religiosa degenera en el irrespeto a la variedad de creencias, unificando todos los credos arbitrariamente (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003). El católico, en cambio, no impugna lo verdadero que existe en otras religiones por no ser de su credo, sino que aprende de aquellas lo bueno, pero conserva intacto el contenido revelado (CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, 1989 15 Oct).

La actitud del yoga frente al catolicismo no es imparcial, sino anuladora. Aunque su discurso no lo evidencie y afirme tolerancia a toda religión, el auténtico cristianismo tradicional no es visto como una opción admisible. El yoga no favorece a la unidad en la diversidad como el cristianismo, cuyos intereses son los de Cristo⁴⁶, sino que provoca confusión. Intencionadamente diluye toda distinción quedando solo la nada y, como acertadamente decía Parménides: “*ex nihilo nihil fit*” de la nada nada sale. (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

Nuestra concepción de unidad en la diversidad es de origen trinitario, pues en la vida íntima de Dios el Hijo es una Persona distinta a la del Padre y a la del Espíritu Santo, pero son un solo Dios, por esto, el que haya identidad en cada una de las personas humanas y divinas no es algo malo sino, por el contrario, una gran riqueza. En otras palabras, Dios es Uno porque es Trino. En Dios hay la mayor unidad y diversidad entre las personas divinas. Jesús, la segunda persona de la Santísima Trinidad, el Verbo eterno del Padre se hizo hombre, es decir asumió la naturaleza humana para que, haciéndose hombre nosotros participáramos de la naturaleza divina y en esto consiste la divinización humana (CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, 1989 15 Oct). El Espíritu Santo, vínculo de amor del Padre y del Hijo, es principio de la unidad de la Iglesia, es decir de la unidad en diversidad del Cuerpo de Cristo, en donde cada uno de sus miembros cumple un rol distinto para que funcione todo el cuerpo. A este Cuerpo están llamados todos los hombres a participar para tener acceso al Misterio Pascual, evento histórico que se actualiza en la celebración de la Santa Misa para que todos podamos beber del “agua viva” (cf. Jn 3, 7-13).

2.6. Análisis de los niveles de similitudes entre ambas tradiciones

La religión cristiana y el yoga evidencian la *inquietud del hombre* por encontrar respuestas trascendentes más allá de las explicaciones inmediatas: la necesidad humana de

⁴⁶ "Yo les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno como nosotros somos uno" (Juan, 17, 21).

significaciones profundas surgidas de la búsqueda de felicidad. Las cuestiones fundamentales sobre el problema del mal, el sentido de la muerte y de la existencia, son patrimonio común de todas las iniciativas religiosas. El reconocimiento de esta realidad antropológica ofrece un marco inicial para el diálogo interreligioso y representa una preparación para abrirse a la economía de la salvación ofrecida por Cristo; sin embargo, “Las propuestas de armonización entre meditación cristiana y técnicas orientales deberán ser continuamente examinadas con un cuidadoso discernimiento de contenidos y de métodos, para evitar la caída en un pernicioso sincretismo” (CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, 1989 15 Oct, n. 12).

Los católicos creemos firmemente que el cristianismo no es una religión más entre otras, sino que es revelada⁴⁷ por Dios mismo, a diferencia de las otras creencias que surgen de la iniciativa humana y no divina. Esta afirmación no surge del orgullo ni de la intolerancia sino del dato histórico concreto, cuyo culmen se encuentra en Encarnación y Resurrección del Hijo de Dios, Revelador y revelación misma.

El yoga que, como se ha mencionado, no se presenta como una auténtica religión, pues busca lo propio de una religión, pero sin Absoluto, sino consigo mismo, por lo tanto, no puede construirse sobre el fundamento que sostiene a toda religión (dimensión de creaturalidad y dependencia) ni alcanza el fin que naturalmente tienden y que desde la teología interpreta sus signos como “ansia de salvación”. En otras palabras, el yoga, como el cristianismo y todas las religiones comparte el nivel de *ser camino* para la meta religiosa, pero yerra en sus presupuestos: invita al encierro en sí mismo y a trabajar con sus fuerzas humanas, sin numen y sin misterio.

El yoga como el cristianismo posee *un modelo*, pues tiene como a uno de sus más preclaros ejemplos en Siddhārtha Gautama (Buda), un príncipe hindú del siglo IV a. C., criado en el encierro de la corte de la República Sakia, actual Nepal (Hirakawa, A. [1993]. *A history of indian Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers), pero quien *jamás se reconoció como el fin* mismo para sus seguidores. Él había tomado la decisión de no experimentar nunca el sufrimiento, de encontrar un camino humano que lo desterrase de la vida de las personas. Es por esto que la “primera doble verdad” del budismo (que nace en el seno del hinduismo) es el “santo sufrimiento”, que sostiene que todo es sufrimiento en esta

⁴⁷ La noción de Revelación consiste en la comunicación libre y gratuita de Dios y de su misterio de salvación (Tanzella-Nitti, 2016, pág. 74).

vida porque en ella reina el cambio y éste genera dolor. Así pues, Gautama abandona a su familia, incluido su hijo, y empieza un camino de ascetismo y, mediante una serie de técnicas alcanza la “iluminación”. Empieza a tener seguidores a quienes él aclara no ser Dios, afirmando que quien deseara podía *seguir su método*, pero no porque él fuera una divinidad (Hirakawa, 1993). El cristianismo posee como modelo a Cristo, que no sólo muestra el camino, sino que es camino, verdad y vida⁴⁸ y es el fin mismo único capaz de llenar el corazón humano, pues es la Resurrección y la vida misma⁴⁹.

La vida de Buda como la de Jesús *resaltan el dolor*, pero en Gautama se muestra la determinación por huir del dolor, lo que equivale a huir de la vida mortal. Cristo, en contraste, se encarna y asume el sufrimiento humano y a través de su muerte de cruz dotó de sentido el sufrimiento humano, uniéndolo a los suyos, para obtener así el fruto de la redención. No se trata de masoquismo, sino de camino de madurez y equilibrio personal, donde el hombre mirando a Dios en Jesús, descubre los auténticos valores, para que no se deje seducir por las novedades mundanas que satisfacen por un momento y luego traen desasosiego y hasta desesperación. Del mismo modo como se describe en GS 22, el Papa Benedicto señala que: “Dios se hizo visible a través del hombre Jesús y, desde Dios, se pudo ver la imagen del auténtico hombre” (BENEDICTUS PAPA XVI, 2007, p. 7) y este hombre es sufriente, no evasor del dolor.

La voluntad, el querer vivir es lo que constituye al hombre y al mundo, es el deseo de permanecer en el ser, de querer no morir. La voluntad produce las imágenes del mundo del mismo modo que el cuerpo produce las imágenes del sueño. Este querer origina también el principio de individuación, una imagen ilusoria que nos hace creer que somos personas individuales cuando no es así. Esto produce lucha, disputa y guerras pues se busca la autoconservación generándose así, el dolor. Los seres son sólo uno y si se dieran cuenta de esto se acabaría el dolor (Sánchez Meca, 2016).

El ámbito del dolor que reconoce toda religión, manifiesta que hombre se sabe un ser para la vida y no para la muerte, pero al mismo tiempo reconoce su impotencia frente a ella. Esta realidad le abre y le dispone en tal modo que le permite advertir un “Otro” quien le puede salvar. La no apertura hacia el Otro no es natural, sino que a través de una sobreestructura

⁴⁸ "Le dice Jesús: «Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie va al Padre sino por mí. 7.Si me conocéis a mí, conoceréis también a mi Padre; desde ahora lo conocéis y lo habéis visto.»" (Juan, 14, 6-7).

⁴⁹ "Jesús le respondió: «Yo soy la resurrección El que cree en mí, aunque muera, vivirá; 26.y todo el que vive y cree en mí, no morirá jamás." (Juan 11, 25-26)

conceptual ha anulado esa posibilidad sustituyendo la postura por otra (ensimismarse) para obtener una respuesta (ausencia del dolor) que viene solo de sus manos, sobre la cual tiene “control”. Este es el caso del nirvana⁵⁰.

El cristiano y, en particular, el católico, cree firmemente que las preguntas esenciales del hombre pueden ser respondidas y conocidas por la razón, por eso desarrolla la teodicea y, sobre todo, profundiza en la Revelación que no consisten en “mitos, ritos y supersticiones” sino que es la verdad de un Dios trascendente que ha hecho al hombre conocer el “cómo, por qué o para qué” sin engañarle con espejismo alguno, sino que ha creado la realidad que manifiesta su amor. La creación tiene densidad ontológica y lleva al hombre a encontrar las respuestas a sus preguntas más trascendentes, prueba de esto es la filosofía.

La voluntad, como hemos visto, es una facultad humana que lleva a desear el bien, pero no es creadora. El hombre es un ser individual y personal, único, creado por Dios movido por el amor y así permanecerá en la eternidad, sea en el Cielo o en el infierno, no se fundirá con Dios porque Él es también un ser personal, es decir distinto y único.

En resumen, según los criterios de la teología de las religiones se puede confirmar que el yoga aparece como una alternativa religiosa, porque promete superar los límites de impotencia y dolor que pueda sufrir el ser humano y adquirir un autocontrol personal incondicionado, pero a través de una especie de *gnosis salvífica*. Por un lado, quiere eliminar el *sentido de creaturalidad* y, por otro, anular el *sentido de dependencia*, ambos necesarios para la apertura natural que prepara al diálogo de amor con el Dios personal (Tanzella-Nitti, 2016, págs. 66-73).⁵¹

⁵⁰ El nirvana, por tanto, no es realmente felicidad sino cese del dolor porque en ese estado ya no existe un yo que pueda ser feliz, ya no hay conciencia de uno mismo porque ya no hay yo. Así, el nirvana es lo más parecido a la muerte, es la vuelta a la nada (Sánchez Meca, 2016).

⁵¹ Para que el ser humano pueda *acoger/aceptar* lo que Dios revela es necesario que el sujeto supere los límites de su propia experiencia directa, se requiere dar a los signos un valor que va más allá de lo que parecen, es menester *crear* a una voluntad diversa de la propia, entonces entra en juego lo que se llama “creencia religiosa” y que puede ser reconducida a la fe, es decir como opción mediante la cual el ser humano se abre a nuevos conocimientos comunicados por el misterio divino y bajo cuya luz relea la naturaleza y la propia vida (Tanzella-Nitti, 2016, pág. 72).

Hablar del yoga como “alternativa religiosa” desvía, en principio, la orientación natural del ser humano a la comunión con Dios para encerrarlo en sí mismo fundado en una gnosis determinada que, como se ha expuesto, rechaza el Magisterio de la Iglesia⁵².

Los documentos magisteriales presentados se encaminan a indicar que el yoga, por sus efectos, lejos de favorecer a la comunión con Dios produce confusión en el cristiano y obstaculiza la obtención de su fin. El problema radica en que no distingue dos aspectos que se hallan siempre inseparables: la creencia religiosa (gnosis salvífica) que tiene detrás y el modo cómo se manifiesta dicha creencia (desencarnación). En el cristianismo, la dimensión natural no es anulada, representa el presupuesto y es elevada por la gracia.

Por otro lado, el juicio histórico de su introducción en Occidente permite afirmar que por sacar el yoga de su contexto sufrió y sigue sufriendo un cambio en su contenido. No fue el yoga la causa del cambio de la cultura, sino que fue más bien “instrumento de uso” de la nueva cultura para imponer en el tiempo nuevos valores (o antivalores), pues en su ejercicio invita a que sean inconcientemente asimilados.

El Magisterio de la Iglesia deja claro que, de acuerdo a la Revelación divina, como comunicación libre y gratuita que nos dona Dios, criterio de toda verdad y de todo bien, se puede juzgar que la verdad y el bien que están en las religiones no pueden diferir de las contenidas en el cristianismo, sino que deben estar de alguna manera incluidas, ya que estamos ciertos que Jesús ha confiado a su Iglesia la verdad completa y ésta, a su vez, es el objeto al cual deben tender naturalmente todos los hombres, verdad que se identifica con la salvación misma que todo hombre demanda.⁵³ De aquí brota la necesidad de establecer lineamientos y estrategias para una clara identidad cristiana, y que será abordado en el capítulo que sigue de este trabajo.

⁵² Los Dicasterios de la Curia Romana son órganos de la Santa Sede finalizados a aclarar aspectos doctrinales, disciplinares, litúrgicos, canónicos, etc. dirigidos a fieles singulares o al entero pueblo de Dios, como expresión de la solicitud y vigilancia del Obispo de Roma por la Iglesia universal y apoyo al Magisterio de la Iglesia en su conjunto. Entre estos, asume particular importancia las Declaraciones de la Congregación para la Doctrina de la Fe como la de “*Jesucristo, portador del Agua viva*” y la “*Meditación cristiana*” que tratan el tema que nos incumbe en este trabajo.

⁵³ “(...) La verdad profunda de Dios y de la salvación del hombre que transmite dicha revelación, resplandece en Cristo, mediador y plenitud de toda la revelación (CONCILIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Const. Dog.: Sacrosanctum concilium, 1966 Nov. 5, Romae, apud S. Petrum: Const. Dog. de Divina Revelatione, en: SEDES APOSTOLICA, Acta Apostolicae Sedis, an. 63 (1964), p. 817-835).

CAPÍTULO III

ACTUAR

3.1. Punto de partida: ¿quién soy?

Llegados a este punto, en el que se ha ofrecido un breve panorama de la situación, presentado el yoga y sus características principales y la posición de la Iglesia para tener un sustento sobre el cual trabajar, queremos sugerir una pastoral concreta y efectiva que ayude a los cristianos a la consecución de su fin y, por lo tanto, a ser consientes en sus decisiones a la hora de asumir prácticas que no correspondan al tradicional camino del cristiano. Además, se quiere dejar por sentado que, para alcanzar una “convivencia armónica”⁵⁴ en un ambiente pluralista es necesario, antes que nada, fomentar una “identidad clara” como cristiano, que no puede ser impedimento ni ser obstaculizada por ninguna cultura, cuando ésta es auténtica expresión humana de su convivencia social en un ambiente determinado⁵⁵. La *Lumen gentium* nos dice, refiriéndose a la catolicidad y universalidad de todo el Pueblo de Dios:

Así, pues, el único Pueblo de Dios está presente en todas las razas de la tierra, pues de todas ellas reúne sus ciudadanos, y éstos lo son de un reino no terrestre, sino celestial. Todos los fieles dispersos por el orbe comunican con los demás en el Espíritu Santo, y así, «quien habita en Roma sabe que los de la India son miembros suyos». Y como el reino de Cristo no es de este mundo (cf. Jn 18,36), la Iglesia o el Pueblo de Dios, introduciendo este reino, no disminuye el bien temporal de ningún pueblo; antes, al contrario, fomenta y asume, y al asumirlas, las purifica, fortalece y eleva todas las capacidades y riquezas y costumbres de los pueblos en lo que tienen de bueno. Pues es muy consciente de que ella debe congregarse en unión de aquel Rey a quien han sido dadas en herencia todas las naciones (cf. Sal 2,8) y a cuya ciudad ellas traen sus dones y tributos (cf. Sal 71 [72], 10; Is 60,4-7; Ap 21,24). Este carácter de universalidad que distingue al Pueblo de Dios es un don del mismo Señor con el que la Iglesia católica tiende, eficaz y perpetuamente, a recapitular toda la

⁵⁴ Sin olvidarnos de la **dimensión misionera** mandada por el Señor: “Id, pues, y **haced discípulos** a todas las gentes **bautizándolas** en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, y **enseñándoles** a guardar todo **lo que yo os he mandado**” (Mt 28, 19-20).

⁵⁵ “Cuanto más humana sea una cultura, cuanto más elevada esté, tanto más exhortará a la verdad que, hasta entonces le había permanecido encubierta; tanto más capaz será de asimilar tal verdad y de asimilarse ella misma a la verdad.” (Ratzinger, Fe, verdad y tolerancia. El Cristianismo y las Religiones del Mundo, 2013, pág. 54).

humanidad, con todos sus bienes, bajo Cristo Cabeza, en la unidad de su Espíritu (LG 13).

Igualmente es importante señalar que cuando se habla de pastoral, como se ha notado en la sección del enfoque eclesiológico magisterial (Cap. II), se refiere específicamente a las actividades que se desempeñan a favor de los cristianos católicos. Si tomamos el texto de LG 14, desde esta perspectiva, el documento advierte, basándose en un texto de San Agustín que: “No se salva, en cambio, el que no permanece en el amor, aunque esté incorporado a la Iglesia, pues está en el seno de la Iglesia con el «cuerpo», pero no con el «corazón»⁵⁶. Todos los hijos de la Iglesia han de tener presente que su condición, tan elevada, se debe no a sus propios méritos, sino a la gracia especial de Cristo. Si no responden a ella con sus pensamientos, palabras y obras, no sólo no se salvarán, sino que tendrán un juicio mucho más severo⁵⁷.” En consecuencia, va en miras a ayudar a quienes se encuentran en condición de pecado, porque permanecer en el amor significa permanecer en la Iglesia no sólo con el cuerpo, sino especialmente con el corazón.

El término “corazón”, en este contexto es de origen bíblico-patristico que indica la totalidad de la persona y no sólo una parte del hombre en el que puede entenderse sólo sus afectos o sentimientos. El Concilio Vaticano II en su Constitución Dogmática *Lumen Gentium*, en la que nos fundamos quiso ofrecer una mejor comprensión de la Iglesia como obra de la Trinidad, instrumento de Cristo para su misión en el mundo y medio para la auténtica realización de la humanidad (Izquierdo, C. [2001]. La reforma de los estudios eclesiológicos. *Scripta Theologica*, 207-213, págs. 212-213).

Para la consideración pastoral en relación al yoga y la posibilidad de incluirla como práctica cristiana, resulta revelador en este punto iniciar con las palabras del Papa Francisco indicadas en la encíclica *Evangelii gaudium* (FRANCISCUS PAPA, Adhort. ap. *Evangelii gaudium* [24 Nov 2013]: AAS 105 [2013], págs. 1018-1150):

Una actitud de apertura en la verdad y en el amor debe caracterizar el diálogo con los creyentes de las religiones no cristianas, a pesar de los varios obstáculos y

⁵⁶ Cf. San Agustín, Bapt. c. Donat. V, 28, 39: PL 43, 197: «Ciertamente está claro que lo que se dice estar dentro y fuera en la Iglesia hay que considerarlo como estar con el corazón, no con el cuerpo». «Certe manifestum est, id quod dicitur, in Ecclesia intus et foris, in corde, non in corpore cogitandum». Cf. Ib., III 19, 26: col 152; V, 18, 24: col. 189; In Io. Tr. 61, 2: PL 35, 1800, y frecuentemente en otros lugares.

⁵⁷ Cf. Lc 12, 48: «Al que se le ha dado mucho se le pedirá mucho». Cf. También Mt 5, 19-20; 7, 21-22; 25, 41-46; Sant 2, 14.

dificultades, particularmente los fundamentalismos de ambas partes. Este diálogo interreligioso es una condición necesaria para la paz en el mundo, y por lo tanto es un deber para los cristianos, así como para otras comunidades religiosas. (*Evangelii gaudium* n. 250)

Recordemos que el diálogo tiene sentido en la búsqueda de la unidad, mejor aún de la comunión, donde se respeta la unidad, la diversidad y la comunicación, pero todos en la verdad y el amor que es Cristo mismo. Por eso es que supone una comunión misionera como establece el texto de *Christifideles Laici*, donde se indica la relación intrínseca entre la comunión y la misión:

La comunión con Jesús, de la cual deriva la comunión de los cristianos entre sí, es condición absolutamente indispensable para dar fruto: «Separados de mí no podéis hacer nada» (Jn 15, 5). Y con los otros es el fruto más hermoso que los sarmientos pueden dar: es don de Cristo y de su Espíritu.

Ahora bien, la comunión genera comunión, y esencialmente se configura como *comunión misionera*. En efecto, Jesús dice a sus discípulos: «No me habéis elegido vosotros a mí, sino que yo os he elegido a vosotros, y os he destinado a que vayáis y deis fruto, y vuestro fruto permanezca» (Jn 15, 16).

La comunión y la misión están profundamente unidas entre sí, se compenetran y se implican mutuamente, hasta tal punto que la comunión representa a la vez la fuente y el fruto de la misión: la comunión es misionera y la misión es para la comunión (IOANNES PAULUS PAPA II, Adhort. ap. *Christifideles laici, de vocatione et missione laicorum in Ecclesia et in mundo*, 1988 30 Dec) (n. 32 , §2, §3 y parte del 4).

La apertura en la verdad y en el amor, como se puede evidenciar, implican ya estar cimentados en ellos, por lo tanto, es sobrentendido que el cristiano esté configurado previamente a Cristo por obra del Espíritu Santo, aunque sabemos bien que esta configuración no está ya cumplida, cerrada, sino que se encuentra *in fieri* mediante sus libres elecciones durante su paso sobre este mundo.

¿Por qué el Papa nos invita al diálogo interreligioso? Porque es clara la misión y voluntad de Cristo cuando dijo:

No te ruego sólo por éstos, sino también por aquellos que, por medio de su palabra, creerán en mí, para que todos sean uno. Como tú, Padre, en mí y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me has enviado. Yo les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno como nosotros somos uno: yo en ellos y tú en mí, para que sean perfectamente uno, y el mundo conozca que tú me has enviado y que los has amado a ellos como me has amado a mí. (Jn 17, 20-23)

Si las cosas se nos presentan de este modo se puede ver lo inconsistente que sería sin la motivación de la verdad admitir estilos ajenos al interior de la *identidad cristiana* que lejos de llevar a cabo la voluntad de Dios la dispersan, pues conllevan a un mal⁵⁸ no solo para los cristianos, sino para todos aquellos que *a través de sus palabras creerán en Jesús*. Y cuando se habla de “palabra”, no se debe reducir a un concepto o una formulación, sino a la vida toda del cristiano que ha sabido “encarnar a Cristo”, la Palabra hecha carne, sin deformar ninguno de sus rasgos. Esta verdad se funda, como también se expuso anteriormente, sobre la realidad de su ser natural al cual accede a partir del reconocimiento de la primera y más radical distinción de la realidad: Dios y el mundo, Dios es el ser supremo, autor de todo bien y verdad; el hombre, en cambio, su creatura, obra de sus manos: realidad creatural y dependencia absoluta con Dios⁵⁹.

Por eso, en la formación cristiana, es menester apoyarla sobre una sana formación humana que acepte estos presupuestos. Del mismo modo como una semilla no puede germinar si no encuentra un terreno propicio, tierra buena, el cristiano no puede configurarse con Cristo si no hay nadie que le enseñe explícitamente la verdad que Dios ha confiado a su Iglesia y que corresponde a los auténticos deseos profundos del hombre. Del mismo modo como la semilla debe morir para dar espacio al desarrollo de la planta que es el fin de la vida vegetal que potencialmente se encuentra encerrada en ella, el ser humano si no sana primero sus facultades que han sido afectadas por ideologías y malas costumbres (para lo cual deberá

⁵⁸ El mal radical al que nos referimos es la separación del hombre con Dios que es resultado de no vivir en su voluntad, sino en la voluntad propia.

⁵⁹ El orante que se compromete verdaderamente vivirá momentos de sequedad, a pesar de su entrega. Estas experiencias son necesarias para el alma y se debe continuar con la oración que se torna, entonces, en una prueba de fidelidad, aun cuando no se es consolado. Esto demuestra que se busca de verdad a Dios y no solamente el propio placer. Es Dios quien escoge la forma en que comunica su amor y el hombre debe recordar que no puede ponerse a su nivel. Mientras más se le permite al ser humano aproximarse a la divinidad, más aumenta su conciencia de desigualdad con Él (Congregación para la Doctrina de la Fe, 1989). Por eso San Agustín afirmaba: “*Tú puedes llamarme amigo, yo me reconozco siervo*” (San Agustín de Hipona, *Enarrationes in Psalmos*, 1849).

despojarse y poner en su lugar la verdad y el bien) no podrá mostrar el rasgo original de Dios que se ha dignado donarle para el bien propio y de todos los hombres.

Es significativo considerar que El yoga habla de la contemplación y de que antes de ella existen estados intermedios. Estos pueden confundirse, por ejemplo, con experiencias místicas católicas, como la oración de quietud de Santa Teresa. Pero la propia santa afirma (en su época ya existía el iluminismo y el quietismo, condenados por la Iglesia): “*Ocupar las potencias del ánima y pensar hacerlas estar quedas es desatino*” (Santa Teresa de Ávila, 1793, p. 47):

(...) no se suban sin que Dios los suba (...) En la Mística Teología, que comencé a decir, pierde de obrar el entendimiento, porque le suspende Dios (...) Presumir, ni pensar de suspenderle nosotros, es lo que digo que no se haga, ni se deje de obrar con él; porque nos **quedaremos bobos y fríos y ni haremos lo uno ni lo otro**. Que cuando el Señor le suspende, y hace parar dale de qué se espante y se ocupe; y que sin discurrir entienda más en un Credo que nosotros podemos entender con todas nuestras diligencias de tierra en muchos años.⁶⁰

Quien busca la verdad y el bien encuentra a Dios, quien busca a Dios encuentra a la Iglesia Católica. De allí la importancia de creer mediante la fe y vivir por medio el amor⁶¹ y la esperanza la gratuidad divina de su Palabra y de los medios para santificarnos. En la medida en que el cristiano tiene mayor contacto y guía en la meditación de la Palabra de Dios y participe activamente en la celebración de sus misterios, se diviniza. Divinizarse no es otra cosa que dejarse modelar por el Espíritu Santo buscando identificarse con Cristo en todo, pero esto requiere conocerlo, experimentarlo, confiar en Él y abandonarse a sus designios.

La identidad del cristiano está en que debe ser *otro cristo* (en sus palabras y sus obras - *verbisgestique*-) y esto está lejos de poder considerarlo un *fundamentalismo* ya que, si Dios no lo hubiera revelado, no lo habría deducido jamás ningún intelecto humano. De modo que por medio del bautismo el cristiano está habilitado para reproducir la vida de Jesús. Este sacramento imprime carácter *-hijo de Dios-*, porque injerta en un aspecto de la vida de Cristo: la Encarnación (como efecto, porque el Verbo asumió una naturaleza humana) y el Misterio

⁶⁰ El resaltado es mío.

⁶¹ Los métodos orientales denominan “amor” a lo que en realidad es indiferencia ante la realidad. Esto se debe a que el amor siempre genera sufrimiento, pues implica morir a uno mismo por el amado, mientras que las corrientes orientales buscan eliminar a toda costa el sufrimiento.

Pascual (como causa de salvación). Con el bautismo el cristiano participa del sacerdocio de Cristo (sacerdocio común de los fieles), con lo cual puede ofrecer sacrificios y ofrecerse él mismo como sacrificio a Dios (cf. Rom 12, 1-2). Por eso, todos los bautizados participan a la *tria munera*, triple tarea: *regendi* (de gobernar), *docendi* (de enseñar) y *sanctificandi* (de santificar).

Como se puede apreciar, la *identidad* en la que se debe trabajar como punto de partida, está vinculada a la *misión* y viceversa, y a la vez esencialmente asociadas y dependientes a la identidad y misión de Cristo como Rey, Profeta y Sacerdote.

3.2. Método: ¿cómo?

A este punto nos interesa delinear ideas viables para lograr en primer lugar que el cristiano conozca su identidad. De aquí brota el primer elemento que se debe tomar en consideración para la propuesta pastoral: formar al cristiano a nivel humano y cristiano para que asimile las palabras y obras de Cristo en la propia vida y así pueda ser agente de unidad en la verdad y el amor, en apertura, sin imposición, sino por atracción. Sin embargo, consideramos además que, si bien es cierto que el ser humano se humaniza y aprende a ser persona con todas sus consecuencias en una familia, este trabajo de formación tiene que realizarse desde el mismo contexto familiar de cada uno, es decir con la familia de la que provenga, sean cuales fueren las situaciones familiares de cada persona. Así se realizarían actividades intercaladas entre momentos personales y luego familiares de formación, abordando enseñanzas doctrinales y animándolos, desde la propia realidad, a poner en práctica para amar a Dios y permanecer en su amor.

La propuesta envuelve también la oportunidad para invitar a todos los miembros de la familia, no sólo los que conforman el núcleo próximo, sino ampliar la invitación a primos, tíos, abuelos, etc. siempre que el tiempo y lugar lo permitan, cuya modalidad variará según las posibilidades y circunstancias⁶². Se trata de un trabajo personal y familiar a la vez. Esto es importante porque muchas veces los desvíos se dan porque los cristianos no tienen la oportunidad de preguntar para salir de sus dudas y terminan dejándose llevar por los vientos y corrientes seductoras del mundo que ofrecen aires nuevos de espiritualidad desencarnada

⁶² Por ejemplo, en este tiempo de pandemia, se puede servir del modo telemático.

y, como tal, menos comprometida, debilitando paulatinamente la identidad y la personalidad de los cristianos.

Se indicaba que esta labor se debe realizar en cada familia, sin importar sus disfunciones, pues no existe familia perfecta y, por otro lado, debemos reconocer que el enemigo ha ganado mucho espacio en los últimos tiempos destruyendo las familias⁶³. Sin embargo, la Iglesia insiste y no se cansa de defenderla, porque es la primigenia institución natural sobre la que se apoya la humanidad, es la imagen natural más completa de la Santísima Trinidad y sin ella, no es posible concebir la “familia humana”, la “fraternidad humana” que el Pontífice insta.

La Iglesia Católica nos enseña que respeta otras creencias y “nada rechaza de lo que, en estas religiones, hay de verdadero y santo” (CONCILIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Decret. *Ad Gentes*, de activitate missionali Ecclesiae, 1965 7 Dec, Romae, apud S. Petrum, en SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp. 947-990, n. 2), pues a la jerarquía eclesiástica “compete ante todo no sofocar el Espíritu, sino probarlo todo y retener lo que es bueno” (LG 12). Sin embargo, la unión con Dios es “don suyo” y no depende de las técnicas usadas sino de la libre voluntad divina, la cual requiere de las virtudes de la humildad y obediencia a su Iglesia.

Se alude al yoga como una práctica que contribuye a disponer al hombre para su relación con Dios, por lo que no se opondría al cristianismo, sino que orientaría el ámbito humano para que, posteriormente, cada quien agregase su creencia, si la tuviese. Esta afirmación es muy atractiva, sin embargo, es falsa. Esta técnica, que aparenta ser un camino más corto para alcanzar el desarrollo de una oración de calidad es, en realidad, un desvío porque lleva al hombre a focalizarse en su energía, en su postura y, en fin, en sí mismo, ignorando la realidad de su naturaleza caída y haciéndole suponer que toda vivencia interior profunda es edificante o que implica la presencia divina.

Por eso, se debe planificar un seguimiento, un *acompañamiento* adecuado, a fin de ayudar al cristiano a tener una “auténtica experiencia de Dios” que brote del verdadero sentido

⁶³ “En Latinoamérica es posible apreciar gran fe conviviendo con el caos social. Se celebran multitudinariamente las fiestas religiosas como la Semana Santa, la fiesta de la Virgen del Quinche en Ecuador, de la Virgen del Carmen en Chile, la Virgen de Guadalupe en México, etc. y, sin embargo, no se ven los frutos en la convivencia social. El problema es la escasez de bautizados realmente formados, no sólo devotos, sino que vivan su fe” (Bermúdez, La formación en la fe, 2015).

religioso y no de su imaginación. Si la oración cristiana, como hemos visto, es un elemento fundamental para la vida del cristiano, se debe, mediante encuentros periódicos motivar a que pueda hacer bien la *oración cristiana* y ayudar a que el cristiano pueda reconocer la acción escondida del Espíritu Santo en su vida. Se debe instruir que la oración no se reduce solo a la recitación bocal y realizada en un lugar sagrado o en un momento especial, sino que se prolonga en la vida toda del cristiano, aun cuando realiza las labores más banales.

Con el acompañamiento prudente se puede aconsejar a que el fiel realice ajustes y correctivos en la propia vida, según el lugar y la actividad que desempeña y sepa aprovechar mejor la gracia que obtiene de los sacramentos para el fruto principal que es la comunión con Dios.

Trabajar desde una pastoral familiar es construir desde los cimientos el edificio de la santidad personal y para mostrar la santidad misma de la Iglesia y la de una sociedad más justa, pues es en la familia (núcleo de la sociedad e iglesia doméstica) de donde se forjan cristianos auténticos (en cuerpo y alma).

Es evidente al sentido común que, para hacer oración, determinadas posturas son más propicias que otras, no es necesario el yoga para descubrir esto⁶⁴. Quien reza el Santo Rosario acostado, muy probablemente se quedará dormido. Así mismo, es mejor respirar profundamente y oxigenarse para estudiar u orar de modo que la mente esté más lúcida. Estas observaciones son propias del criterio, no pertenecen a ninguna práctica en particular. Habrá quien necesite ponerse en alguna postura más propicia y quien tenga mayor facilidad para entrar en un clima de oración sin necesidad de ella. Respecto al uso de técnicas para este fin, algunos autores católicos han desarrollado este tema manifestando coincidencias con la meditación oriental, pero desaconsejan excesos o enfoques individualistas (CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, 1989 15 Oct).

⁶⁴ Los propios hindúes manifiestan que el yoga no se debe aislar del hinduismo. Las posturas del yoga constituyen manifestaciones de culto a los miles de dioses del panteón hindú. Aunque se pretenda practicar esta técnica de forma indiferente al contenido religioso, como gimnasia de estiramiento o incluso rezando plegarias católicas mientras se ejecuta, estos ejercicios no resultan neutros porque sus posturas están diseñadas para que el cuerpo tome una disposición de apertura, no a Dios sino a ídolos (tabla 3). Esto es tanto como desarrollar un culto religioso preestablecido para alguna divinidad paso a paso y, luego, asumir que no se ha adorado a esa divinidad. Es por esto que un sinnúmero de sacerdotes exorcistas testimonian casos de personas que han acudido a ellos por infestación, opresión o incluso posesión demoníaca (Bermúdez, Yoga y Cristianismo, 2008).

Nuestra naturaleza compuesta de cuerpo y alma, una dimensión material y otra espiritual de nuestra única realidad personal (unidad sustancial) hace que para poder comprometernos espiritualmente se realice con la participación del cuerpo. Esto quiere decir que para disponernos a la oración es menester realizarlo con cuerpo y alma y no disociarlos en un dualismo que lleva a alteraciones de la misma personalidad⁶⁵. Dios quiere que, en la totalidad de nuestro ser, en nuestra entera verdad le adoremos y sirvamos, entremos en comunión con Él. Sin duda habrá momentos en los que la oración vocal predominará, otros en los que nos dirijamos a Dios con la espontaneidad del momento, otros, finalmente, en los que la actividad física, el trabajo profesional, las obligaciones varias sean oración encarnada, porque están dirigidas a Dios. Estas son verdades que a lo largo del acompañamiento el cristiano deberá asimilar en la marcha, por lo tanto, no es tanto la técnica en sí, sino el sentido de las acciones que realiza el cristiano.

Una noción y aplicación fundamental para el cristiano es que en los momentos que los dedique a la oración o a la meditación, no se trata de vaciar el pensamiento para llegar al “punto 0”, sino que debe luchar para librarse de toda preocupación, porque el alma, a manera de un vaso precioso, esté listo para recibir la gracia que santifica. Tanto la mente disipada como el vacío llevan a que el cansancio se apodere dejando sin provecho la meditación, por lo tanto, sin el fruto deseado⁶⁶. Es necesario estar dentro de uno, en la conciencia donde sólo entra Dios, para recibir la Palabra de vida. Se trata de cerrar el corazón a todo sentimiento del mundo (Mt. 6,6) y anhelar seguir en las sendas del Señor para adelantar en la vida espiritual, y poder así ayudar a muchas almas en esta unión con Dios, no tanto con palabras, sino con las enseñanzas de vida, cual fiel testimonio de quien ama de verdad al Dios eterno.

Por otro lado, el cristiano debe ser consciente que el estado más terrible es perder la gracia, porque se pone a merced del enemigo que le lleva y le trae en el camino del pecado, le incapacita al arrepentimiento, apartándole de la oración. De allí la importancia de saber

⁶⁵ El dualismo infecundo entre lo corporal y lo espiritual ha puesto en peligro al cristianismo a lo largo de los siglos, puesto que ha llevado a considerar el cuerpo como un impedimento para la unión con Dios. No se puede perder de vista que la Segunda Persona de la Trinidad, Dios, se hizo carne y nos enseñó a orar como hombre. El católico puede explorar cuál es la manera que más le ayuda para hacer oración dentro del abanico de posibilidades que le ofrece la oración cristiana y encontrará que todas estas vías confluyen en Jesús. Sin embargo, para avanzar en la ruta interior, se debe siempre relegar los gustos particulares y ser dócil al Espíritu (CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI, Epist. Orationis formas, de quibusdam rationibus christiana meditationis, 1989 15 Oct).

⁶⁶ La meditación, en el yoga, incluye conceptos como el karma, mientras que la oración cristiana suscita en el alma creyente la respuesta de la caridad que se cristaliza en el servicio al prójimo. Es preciso evitar confundir la sensación de armonía que un movimiento físico puede producir con una vida interior auténticamente cristiana. Una paz que ignora el entorno no es paz cristiana.

elegir, diciéndose a sí mismo: “si voy por este camino, ¿puedo regresar a mi hogar con la conciencia tranquila? ¿si voy por aquel? ¿tendré peligro y puedo caer en una conversación que me lleve sin sentir a cometer pecados graves, juzgando con rigor al prójimo, faltando a la caridad? Si se reflexiona, se caminará en paz y se conservará el alma en gracia de Dios.

El bien debe comenzarse por la propia persona, pues si no la cuida difícilmente podrá ayudar a otras. Es piedad mal entendida restar energías a su cuerpo para caer en deterioro de la salud. La penitencia consiste ante todo en la caridad con el prójimo y los castigos al cuerpo pueden ser justificaciones de sus graves faltas.

El cristiano debe valorar el don precioso de la fe, sin ella no puede descubrir la redención que Cristo ha obrado en su vida y por lo tanto asumir una conducta de agradecimiento frente al Creador, aceptando todos sus designios para obtener el fruto de la unidad con Él. No debe tener miedo a que la conciencia le acuse, debe escuchar esa voz que le revela los intereses de su corazón, a fin que pueda rectificar su vida conforme a la voluntad de Dios. En el acompañamiento se debe ayudar a que el cristiano con sus propias manos se despoje de las máscaras que le protegen equivocadamente y no le permiten ser libre. La libertad es un presupuesto del amor y de la verdad que el Papa anima a utilizar en el diálogo.

El cristiano debe ser testimonio de libertad en el amor y la verdad, porque será expresión de una vida conformada al Evangelio de Jesús. Para ello debe reflexionar profundamente cómo debe pensar (debe formar su pensamiento), cómo debe actuar y cómo debe vivir. Nadie actúa en contra de lo que piensa. Si piensa bien, será guía sapiente, pero si piensa mal, será aliado terrible que le hará perder siempre más el control. Así, la vida, como suma total de lo que pensó y actuó podrá ser enmendada en el presente o fiel reflejo de una terrible trayectoria para su perdición eterna. El cristiano no debe renunciar a estas verdades, pues son parte de su identidad y misión.

No se trata que el cristiano debe primero ser perfecto para luego entrar en contacto con los demás y entre ellos con quienes no piensan como él, sino que, en este cometido, no puede desentenderse de su formación permanente. Un plan pastoral que no fomente la formación humana y cristiana personal está condenada a fracasar, pues no fundamenta ni fortalece, todo será arar en el mar.

3.3. Finalidad: ¿para qué?

Hemos tratado de analizar acerca de la identidad cristiana y la manera de favorecerla dentro de un plan pastoral personal en la familia. Dentro de los dos apartados precedentes ya se ha podido mencionar de paso la finalidad, sin embargo, creemos necesario dedicarnos de un modo más concentrado, porque para la orientación pastoral representa la verdadera motivación. La finalidad que busca el cristiano responde a su interés, sendero por el que acepta caminar y seguir bajo las directrices de un itinerario planificado. Esto implica en cierto modo sacrificio, porque tendrá que renunciar a otras actividades para dedicar tiempo a esta labor. Se trata de motivar al cristiano a un camino personal que no es solamente para su bien, sino que tiene consecuencias prácticas en sus relaciones con los otros niveles. De tal modo que desde su relación con Dios (en primera línea) y dependiendo de la calidad de ella repercutirá en sus relaciones con el mundo y los demás hombres en las distintas esferas sociales.

Debemos inculcar la responsabilidad de la elección, porque es una opción fundamental que lo involucra totalmente, constituyéndolo no sólo en “discípulo de Cristo” (seguidor, aprendiz), sino en “agente activo” para la instauración del Reino de Dios en el hoy de la historia humana⁶⁷.

Este punto que presentamos al término de esta exposición tripartita quizás será lo primero en proponer en la concretización de la pastoral, a manera de una causa final: primera en la intención y última en la ejecución.

Con la certeza que Cristo es el modelo de todos los cristianos y más aún de todos los hombres, el trabajo pastoral debe ser visto como una oportunidad -primero a los agentes de pastoral- de configuración al divino Maestro, a través de la enseñanza y el ministerio propio de la administración de los sacramentos como fuente objetiva de la gracia. La intención que se persigue es la de formar las mentes y los corazones con una conducta de apertura como signo de libertad. La experiencia de la Iglesia, nuestra Madre, a lo largo de dos milenios ha mostrado que la apertura del corazón humano es posible sólo cuando se sabe fundamentado sólidamente en la verdad y el bien que lo identifica dentro de una creencia religiosa (fe) que

⁶⁷ Es el momento de los laicos, de la Iglesia en salida, pero de laicos formados y de una Iglesia viva, comprometida con su fe, amante de la doctrina, que lucha por la santidad. Es el momento de la nueva evangelización que tanto deseó San Paulo VI y que radica en promocionar una riqueza milenaria, sin inventar nada nuevo, sino aprendiendo a vivir con fidelidad el legado tan antiguo y siempre renovado del depósito revelado.

lo involucra totalmente, sin miedo a perder nada, pues todo su ser está embebido de ella. Por eso el cristiano auténtico está en capacidad de amar, respetar y enriquecerse de aquellos que piensan y actúan de forma distinta a la suya en los ámbitos político, social y religioso y donarse completamente por la fuerza de la caridad que le mueve, pues mientras más ejerza la caridad y la comprensión en su propio entorno, mejor abonado estará el terreno y la disposición para entablar el diálogo.

Los bautizados para ser “testigos de Jesucristo” deben prepararse a vivir con los hombres de otras culturas valorándolos y practicando la caridad; participando de su cultura y sociedad; adaptándose a sus tradiciones y descubriendo en ellas las semillas del Verbo, pero ayudándoles a que no se distancien de lo divino, sino que alimenten su inquietud por la verdad, de modo que alcancen su liberación. Jesús mismo guía a los hombres a Dios a través de su vida humana, como en el caso de la samaritana (AG 11).

El Cardenal Ratzinger propone para un verdadero diálogo interreligioso, sin perder la propia identidad cristiana la necesidad de tener presente tres observaciones:

a) “el encuentro entre las religiones no ha de hacerse renunciando a la verdad, sino que sólo será posible profundizando más en ella. El escepticismo no une, tampoco el puro pragmatismo. Ambas posiciones no hacen más que abrir la puerta a ideologías que llevan únicamente a afianzarse aún más”; b) “...cuando se trata de buscar siempre lo positivo en los demás y, por lo tanto, también el otro se convierte en una ayuda para mí por el camino de la verdad, no puede ni debe faltar el elemento crítico. (...) La religión puede enfermar y convertirse en un fenómeno destructivo. Puede y debe llevar a la verdad, pero también puede desviar al hombre de ella. (...) la religión concreta en la cual se ha de vivir la fe, ha de purificarse constantemente a partir de la verdad que se manifiesta en la fe y que, por otra parte, en el diálogo nos lleva a reconocer de nuevo su misterio y su infinitud”; c) “¿Significa esto que la misión ha de ser suspendida y sustituida por el diálogo en el que lo que cuente no sea la verdad, sino el ayudarnos recíprocamente a ser mejores cristianos, judíos, musulmanes, hindúes o budistas? Mi respuesta es no. (...) La respuesta me parece que es más bien que misión y diálogo no deben seguir estando contrapuestos, sino compenetrarse mutuamente. El diálogo no es una conversación sin objetivo, sino que apunta a la persuasión, a descubrir la verdad, ya que de otro modo carecería de valor. (...). Y

por otra parte, el que anuncia no es simplemente uno que da, sino también uno que recibe.” (Ratzinger, *La Iglesia, Israel y las demás religiones*, 2007, págs. 100-103).

Un verdadero cristiano sabrá valorar lo bueno y positivo de otras técnicas, porque estará en capacidad de juzgar desde la propia espiritualidad de la oración cristiana, como muy bien dice Jesús Castellano Cervera cuando comenta acerca del *Ministerio de la Revelación y autenticidad de la Oración*:

Lejos de ser una abstracción o de materializarse en un ejercicio metódico de meditación o de técnicas de interiorización -vagamente religiosa y prácticamente sin influjo en la vida del creyente-, la oración, en cuanto actualización y celebración de la revelación que nos ha sido hecha en la comunión eclesial, se sitúa en el corazón mismo de la existencia cristiana, se convierte en celebración personalizada de la historia de la salvación, vivida en la fe, la esperanza y el amor, lugar feliz de encuentro con el misterio de Dios, y comprobación sincera de nuestra respuesta cotidiana a la presencia operativa de Dios en nuestra historia; es la oración que tiende a realizar las obras de la salvación, después de haber acogido en el silencio orante la revelación de Dios y de su designio salvífico hacia nosotros. (Castellano Cervera, J. [1994]. *Misterio de la Revelación y autenticidad de la oración*. En C. p. Fidei, *Orationis formas, introducción y comentarios* [págs. 83-90]. Madrid: Palabra, págs. 88-89).

La atención pastoral sobre el uso del yoga está en el vínculo indisoluble que se encuentra entre el método y el contexto metafísico, teológico y ético en el que se originó, porque hacia ellos están orientados⁶⁸. Esto es indudable, porque la experiencia de la evangelización cristiana lo demuestra: toda vez que se evangeliza a los no creyentes enseñándoles la oración y ritos de los cristianos, lleva consigo la verdad que profesa, sus creencias; y, por otro lado, a quienes se evangelizan generalmente abrazan una determinada creencia.

Desde esta perspectiva, la difusión del yoga constituye un reto y una ocasión para la Iglesia Católica a despertarse y autoevaluarse porqué el Dios Uno y Trino que se ha

⁶⁸ Frente a la idea de que cada quien crea su propia realidad, es necesario vigorizar la perspectiva realista de la epistemología y de la psicología en la enseñanza católica y explicar, de manera ortodoxa, el significado de la trascendencia, diferenciándola de la auto-trascendencia (Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso, 2003).

autocomunicado no nos atrae más⁶⁹. Este ejercicio exige la determinación para salir de la impavidez y de los esquemas acostumbrados y renovarnos en primera persona, volviendo a la raíz, a la esencia de la doctrina (presente en las fuentes) y con fuerzas nuevas presentar el Evangelio de Cristo, siempre nuevo y siempre antiguo.

En suma, aplicar una pastoral que oriente adecuadamente a los fieles implica antes que nada la formación personal y permanente de los agentes de pastoral, la misma que, para que tenga la fuerza, debe realizarse en unidad, en último término, con la Iglesia local y universal, porque las desuniones e incoherencias a este nivel son las que más destruyen y confunden a los fieles. Sólo así se obtendrá la anhelada identidad que capacita a un diálogo fecundo y con ello, la instauración progresiva y eficaz del Reino de Cristo.

⁶⁹ Entre las filas de sus fieles hay quienes suponen que la espiritualidad cristiana es incapaz de suplir la necesidad interior que experimentan. Las personas pretenden encontrar en esta práctica una honda vivencia espiritual que supla su falta de sentido vital y las corrientes orientales condenan, con razón, el materialismo, la medicina clásica, la negación de la existencia de experiencias religiosas por parte del racionalismo, el individualismo y el abuso de la naturaleza (Introvigne, M. [2000]. *New Age & Next Age*. Casale Monferrato: Piemme).

CONCLUSIONES

Frente a un mundo cada vez más globalizado en el que nos encontramos, es inevitable y al mismo tiempo prioritaria la relación con diversas culturas. El cristiano católico debe conocer bien su identidad y adquirir una mentalidad abierta que le capacite, según su nivel, al diálogo interreligioso.

El yoga, desde su noción etimológica, se la puede colocar dentro de un marco religioso, pero su contenido es variable a partir de su aplicación histórica, pues ha tenido usos varios, posibles de constatar especialmente desde su introducción en Occidente y en Ecuador: como *técnica religiosa* en el hinduismo donde se origina (y en cuyo caso se conformaría como práctica religiosa), como *técnica de concentración mental* para vaciarla de todo aquello que le cause sufrimiento -quietud- y para la toma de control de su “yo” (ofreciendo una visión filosófica del mundo y del hombre) o como *terapias psicológicas* (para obtener su realización personal).

Si lo consideramos en su noción religiosa, termina confundiendo el *numen* consigo mismo, porque la técnica no facilita a la apertura y al diálogo con “otro”, sino que tiende a encerrar al ser humano en sí mismo para obtener un resultado por el que ejercita dicha ascesis humana. En este caso cae en un misticismo que concluye en una visión panteísta.

El yoga puede colocarse como una variante del *gnosticismo* que niega la posibilidad de un Dios personal que ofrezca al creyente las respuestas a sus naturales inquietudes profundas y, por lo tanto, cierra la probabilidad de establecer una relación salvífica con Él. En su lugar, a través de afirmaciones racionalistas y nociones reflejas (*la propia visión de la realidad es la perfección*), adquiere la “iluminación” que satisface sus propios impulsos y deseos, sin comprometerle fuera de sí, desencarnándolo de su realidad humana en el mundo y para un fin que supere sus límites. En esto se asienta el individuo que lo practica y no aspira a más.

Este enfoque resulta atractivo para el hombre de hoy, porque le permite vivir aparentemente sin conflictos con cualquier cultura y creencia, ya que la religiosidad se reduce a la experiencia personal y subjetiva que universaliza. No obstante, es una visión que de un modo pragmático se impone frente a otras creencias teístas y sólo en cuestión de tiempo, lejos de dirigir a una convivencia armoniosa, conduce a irremediables conflictos en la convicción, identidad, aspiraciones y libertad del ser humano, que se traduce socialmente en un gran egoísmo (como negocio para saciar la desmedida ambición humana). Las

sociedades instauradas con estas filosofías son propicias a la multiplicación de ideologías y, por ende, a la deriva del caos.

En el contexto ecuatoriano se puede constatar que la introducción del yoga ha servido para diluir la fe cristiana y con ello el testimonio de caridad en todos quienes las abrazan. El enfriamiento de religiosidad ha llevado paulatinamente a sus seguidores a buscar llenar su *vacío vital* con el yoga para armonizar aparentemente sus dimensiones humanas que, en la mayoría de los casos, se reduce al hedonismo, convirtiéndose inclusive en una práctica que ofrece status social.

A partir del Concilio Vaticano II, donde se ha ofrecido una noción clara sobre naturaleza y misión de la Iglesia en el mundo, se ha fomentado criterios para una adecuada relación con los cristianos no católicos y con los creyentes no cristianos. Estas directrices representan el fundamento sobre el cual se puede juzgar los límites de la conveniencia acerca del uso de técnicas ajenas a la propia tradición cristiana.

Desde la eclesiología se reconoce la existencia de elementos de bien y de verdad existentes en otras culturas y religiones auténticas, como verdadera experiencia religiosa. Estos elementos son importantes porque conducen al diálogo y la búsqueda conjunta de la verdad, porque vividos de modo genuino representan una verdadera *præparatio christiana*. La Iglesia, consolidándose como depositaria y protectora de la Revelación divina, tiene el deber de interpretarla y transmitirla a todos los hombres de buena voluntad. Una vez que la Iglesia conoce mejor su identidad, reconoce ser instrumento y sacramento de Cristo, cumpliendo el mandato divino de comunicar e invitar a todos a beber del *agua viva* que administra.

Este depósito es en cierto modo ya reconocido por aquellas auténticas culturas y religiones y por eso pueden y son atraídas para entrar en contacto con la Iglesia Católica, lugar al que Dios les llama a formar parte por medio de las palabras y obras de todos los cristianos que se hallan por la gracia en comunión con Dios.

La teología de las religiones permite determinar el yoga como una propuesta “pseudoreligiosa” a partir de unos criterios claros para identificar la verdadera religión de la falsa. El yoga quiere responder a la inquietud natural del ser humano de búsqueda de la salvación (dimensión existencial propia de las religiones) sin admitir la existencia de un ser absoluto que trasciende al hombre y con quien requiere depender (*ordo ad Deum*), ni el

interés de establecer un dialogo personal con él, porque exigiría aceptar su impotencia y contingencia. Supone, por lo tanto, una degradación de la revelación cósmica de la que escribía Daniélou, imposibilitando a la persona humana el conocimiento del verdadero Dios. Con esta técnica el hombre cae en la tentación de eludir el misterio divino y construir un dios a su medida.

Con la eclesiología y el estudio objetivo de la teología de las religiones el Magisterio ofrece material suficiente para que el cristiano pueda distinguir las diferencias, advertir los peligros y ahondar en la propia fe para adquirir una fuerte identidad cristiana que le permita ser en el mundo y en diálogo con los demás hombres agente de unidad y amor en la verdad. Sin embargo, para concretizarlo es necesario una pastoral adecuada que permita conocer y asimilar la fe desde la realidad de cada cristiano.

Es necesario analizar el yoga sin separarlo del contexto donde se originó, porque de ese modo es posible constatar que no puede responder según los entornos en los que se implanta sin transportar consigo toda una visión del mundo (metafísica, teológica y ética) y que el Magisterio deja en claro. Esto es un obstáculo para el cristiano y no sólo que no favorece su adelanto espiritual y personal, sino que le hace retroceder y despojarse de las verdaderas certezas que poseía y que le dan *sentido vital* a su existencia inmersa en el mundo. La consecuencia inmediata de este cambio es que deja de ser “luz del mundo y sal de la tierra”, “bendición para otros”, es decir medio o instrumento para que el resto de los hombres salgan al encuentro del Dios uno y trino.

Son décadas que en Occidente se ha ido despertando, de un modo progresivo, la inquietud por conocer rituales orientales antiguos, encontrándolos como verdaderas alternativas de espiritualidad. De modo asimétrico, en cambio disminuyendo el valor de la oración cristiana que se debe cristalizar en el creyente en un modo singular de estar en el mundo. La introducción del yoga en Occidente se ha convertido en una herramienta para diluir valores cristianos que configuraban originalmente su cultura e imponer nuevos valores humanos, los mismos que a la luz de la Revelación divina son verdaderos antivalores y cuyas consecuencias se pueden apreciar en el desenvolvimiento político y social de las naciones que constituyen esta región.

La Tradición de la Iglesia muestra que la fe cristiana, como respuesta a la Revelación divina, se ejercita mediante la oración cristiana, pues es el medio idóneo con el cual el

cristiano entra en directa relación con Dios, transformándolo para que cada vez manifieste su semejanza con el Creador. En la oración cristiana Dios se va impregnando más y más en las facultades y dimensiones de la persona humana, pues por medio de la fe, la esperanza y sobre todo de la caridad, participa (don gratuito) de la vida íntima trinitaria y bebe de los secretos de la unidad que Dios le quiera revelar. En la oración cristiana, a diferencia de la meditación oriental y específicamente la práctica del yoga, el hombre no se pierde en Dios, sino que recupera su auténtica dignidad y personalidad, y con la suya, la de todos los seres humanos que le rodean (caridad cristiana), porque la experiencia del amor divino se convierte en el motor de todos sus esfuerzos.

Reconocidos los beneficios de la oración cristiana, se comprende la invitación del Señor a orar en todo tiempo sin desfallecer. Dios ofrece en el diálogo con Él la *luz* que el hombre requiere para conocer siempre más el misterio que le envuelve y el de su designio salvador. De ahí que el *sufrimiento* sea visto para el cristiano no como fin ni como hecho del cual deba huir, sino como ocasión y medio para alcanzar la eterna felicidad y que por fe es ya poseída en cierto grado durante este peregrinar. Ejemplo de lo dicho se comprueba en la vida de los santos y sus obras.

El interés del yoga por parte de ciertos cristianos se justifica a nivel de un *gnosticismo funcional*, que no es otra cosa que un ateísmo práctico, cuyo resultado se verifica en la convivencia social insatisfecha, pues el corazón humano tiene un deseo sobrenatural de Dios que sólo Él lo puede saciar y que el hombre por sus propios esfuerzos no logra alcanzar.

La Iglesia Católica anuncia a Cristo, quien muestra al hombre el hombre que debe ser. La Iglesia es custodia de una sabiduría que, a diferencia de algunas técnicas puramente humanas, no deforma la antropología, sino al contrario la supone. La Iglesia Católica es instrumento de la gracia de Cristo para la plena realización humana y no anula ni niega ninguna de sus dimensiones y facultades, porque Cristo, el Verbo eterno del Padre se encarnó y con su resurrección gloriosa llevó la misma naturaleza humana al interior de la Trinidad.

La Iglesia Católica se opone categóricamente al gnosticismo en cualesquiera que sean sus variantes, pues posee un contenido y finalidad que contradicen las mismas verdades naturales de razón y religiosas que reconoce como *præambula fidei*⁷⁰, es decir conceptos y

⁷⁰ Los *præambula fidei* son conclusiones de carácter filosófico que, en su sentido amplio implican reflexiones de ámbito existencial e histórico, necesarios para comprender el significado de Revelación. Representan una preparación para acoger la Revelación, sin embargo, no causan la acogida, sino que son una condición.

principios indispensables para la acogida de la Revelación divina, porque actúan como *præparatio evangelii*.

El mayor problema del yoga está en que, utilizado como un recurso humano para favorecer al equilibrio y armonía del individuo, promueve lamentablemente un apagamiento del *deseo humano*, cubriendo aparentemente el origen de toda inquietud de la persona como si fuera una realidad negativa que hay que eliminar, cuando éste es en realidad el motor de búsqueda insaciable del hombre hasta reposar en Dios, como bien lo ha definido San Agustín en sus Confesiones⁷¹.

La pastoral debe dirigirse hacia una formación humana y cristiana que lleve al reconocimiento de la *identidad de cristiano*, pero de modo encarnado y no espiritualista ni según conveniencias ideológicas o ambiciones meramente terrenas. Se trata de que el creyente descubra el tesoro que guarda en casa (la Iglesia Católica) y sepa nutrirse de él continuamente. Se debe trabajar desde su mismo entorno familiar, porque es necesario vincularlo nuevamente en el seno de su familia y con ella sanarlo y cooperar a sanar su familia.

Sanando al cristiano y a su familia se sanará la Iglesia que está compuesta por cristianos cuya identidad es siempre en relación y así conformar en la Iglesia con todas las familias que en ella participan, la gran familia de Dios. De este modo se tendrá el prototipo para que desde el mundo y en el ambiente donde se relaciona cada fiel pueda encender el fuego del amor de Cristo... y por atracción, construir la familia humana.

Trabajando en la cimentación de la identidad cristiana, el creyente estará en capacidad de discernir (con ayuda del acompañamiento adecuado), lo válido y los peligros de adoptar una técnica de otras religiones, sin desdeñar su valor.

Finalmente, el agente pastoral debe cultivar “la apertura”, como índice de libertad (sin miedo ni prejuicios) en relación a las nuevas situaciones culturales y religiosas, tanto al interno como al externo del ámbito eclesial y tomarlas como verdaderas oportunidades y ocasiones para asimilar en primera persona su propia fe, enriquecerse con lo válido y ayudar a otros en este mismo camino.

⁷¹ “...nos has hecho para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti” (San Agustín de Hipona, Confesiones, 2005, págs. I, 1, 1).

BIBLIOGRAFÍA

Sagrada Escritura

Editorial San Pablo. (2012). *Nuestra Sagrada Biblia*. Bogotá: San Pablo.

Fuentes de Padres y Doctores de la Iglesia

San Agustín de Hipona. (1849). *Ennarrationes in Psalmos* (Vols. CXLII, 6: PL 37).

--- (1887). *Liber de spiritu et anima*.

--- (1988). *Obras Completas. Escritos Antidonatistas (1.º). Salmos contra la secta de Donato. Réplica a la carta de Parmeniano. Tratado sobre el bautismo. Resumen del debate contra los donatistas*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.

--- (2005). *Confesiones*. Madrid: BAC.

--- (s.f.). *De diversis quaestionibus octoginta tribus*.

San Ambrosio. (s.f.). *De officiis ministrorum*.

San Bernardo. (1953). *Obras Completas* (Vol. I). Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.

--- (1995). *Obras Completas* (Vol. II). Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.

San Gregorio Niseno. (1983). *De oratione dominica*. Roma: Leiden.

San Juan Crisóstomo. (s.f.). *Homiliae in Genesim* (Vol. hom XXX).

San Juan Damasceno. (s.f.). *De fide*.

Santa Teresa de Ávila. (2003). *El libro de mi vida*. Apostolado Bíblico Católico.

Santa Teresa del Niño Jesús. (1992). *Manuscristis autohiographiques*. París.

Santo Tomás de Aquino. (1948). *Suma de Teología II-II*. Madrid: BAC.

Magisterio

CONCILIUM OECUMENICUM VATICANUM II: PAULUS PAPA VI UNA CUM CONCILII PATRIBUS, Const.: *Sacrosanctum concilium*, 1963 Dec 4, Romae, apud S. Petrum: de Sacra Liturgia, en: SEDES APOSTOLICA, Acta Apostolicae Sedis (AAS), An. et Vol. 56 (1964), p. 97-138.

---, Const. Dogm.: *Lumen gentium*, 1964 Nov 21, Romae, apud S. Petrum: de Ecclesia, en: SEDES APOSTOLICA, AAS An.et Vol. 57 (1965), pp. 5-71.

---, Decret. Concil. *Unitatis Redintegratio*, de Oecumenismo, 1964 Nov 21, Romae, apud S. Petrum, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 57 (1965), pp. 90-112.

- , *Declaratio Nostra Aetate*, de Ecclesiae habitudine ad religiones non-christianas, 1965 Oct 25, Romae, apud S. Petrum, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp. 740-744.
- , *Declaratio Dignitatis humanae*, de libertate religiosa, 1965 Dec 7, Romae, apud S. Petrum, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp. 929-946.
- , *Decret. Ad Gentes*, de activitate missionali Ecclesiae, 1965 Dec 7, Romae, apud S. Petrum, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp. 947-990.
- , *Const. Past. Gaudium et Spes*, 1965 Dec 7, de Ecclesia in mundo huius temporis, en: SEDES APOSTOLICA, AAS, An. et Vol. 58 (1966), pp. 1026-1120.
- Catechismus Catholicae Ecclesiae*. (1992). Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.
- Comité para la Cultura de la Conferencia Episcopal Argentina. (1993). *Frente a una nueva era... Desafío a la pastoral en el horizonte de la Nueva Evangelización*. Buenos Aires: Conferencia Episcopal Argentina.
- PAULUS PAPA VI. (1975 8 Dec). *Adhort. ap. Evangelii Nuntiandi, de evangelizatione in mundo huius temporis*. Romae: AAS An. et Vol. 68 (1976), pp. 6-76.
- IOANNES PAULUS PAPA II. (1988 Dec 30). *Adhort. ap. Christifideles laici, de vocatione et missione laicorum in Ecclesia et in mundo*. Romae: AAS An. et Vol. 81 (1989), p. 393-521.
- , (1993 Maii 28). *Ad quosdam sacros praesules Americae Septemtrionalis occasione oblata visitationis Apostolorum liminum*. Romae: AAS An. et Vol. 86 (1994) pp. 329-335.
- , (1995 Maii 25). *Litt. Encycl. Ut unum sint*. Romae: AAS An. et Vol. 87 (1995) pp. 921-982.
- , (1998 Sep 14). *Litt. Encycl. Fides et ratio, cunctis catholicae Ecclesiae episcopis de necessitudinis naura interfidem et rationem*. Romae: AAS An. et Vol. 91 (1999), p. 5-88.
- BENEDICTUS PAPA XVI. (2007). *Jesús de Nazaret*. Bogotá: Planeta.
- , (2011). *Catechesis in Audientia generali die 1 Iunii 2011*. En: *Insegnamenti VII* (2011), pp. 746-758. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.
- FRANCISCUS PAPA. (2013 29 Iunii). *Litt. enc. Lumen fidei*. Romae: AAS An. et Vol. 105 (2013).
- , (2013 24 Nov). *Adhort. ap. Evangelii gaudium*. Romae: AAS 105 [2013], págs. 1018-1150.
- , (2018 19 Martii). *Adhort. ap. Gaudete et Exsultate, de vocatione ad sanctitatem in mundo huius temporis*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.
- CONGREGATIO PRO DOCTRINA FIDEI. (1989 15 Oct). *Epist. Orationis formas, de quibusdam rationibus christianae meditationis*. Romae: AAS An. et Vol. 82 (1990), pp. 362-379.

- , (1992 28 Maii). *Litt. Communionis notio, de aliquibus aspectibus Ecclesiae prout est communio*. Romae: AAS An. et Vol. 85 (1993), pp. 838-850.
- , (2000 6 Aug). *Declaratio Dominus Iesus, de Iesu Christi atque Ecclesiae unicitate et universalitate salvífica*. Romae: AAS An. et Vol. 92 (2000) p.742-765.
- Comisión Teológica Internacional. (1996). *El cristianismo y las religiones*. Città del Vaticano: Librería Editrice Vaticana.
- Consejo Pontificio de la Cultura y Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso. (2003). *Jesucristo, portador de agua viva. Una reflexión cristiana sobre la Nueva Era*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.

Estudios específicos

- Afonso, R., Hachul, H., & EH, K. (2012). Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. *Menopause*, 186–193.
- Aíza, I. (2002). *Nuestro sentir de Dios, según Zubiri*. En: Cuadernos salmantinos de filosofía, 29, 277-297.
- Álvarez de Linera, A. (1951). Yoga Hindú y Espiritualidad Cristiana. *Revista Española de Teología 1940-2015*, 485-510.
- Asociación E. de Autorrealización. (1981). Yoga para hoy. *Yoga para hoy*, 2-6.
- Bermúdez, A. (2008). Yoga y Cristianismo. De *Puntos de Vista*. Perú: Aciprensa.
- Bermúdez, A. (2015). La formación en la fe. De *Puntos de vista*. Perú: Aciprensa.
- Bloom, W. (1991). *The New Age. An Anthology of Essential Writings*. Londres: Rider.
- Bolis, E. (2001). Storia e storie della spiritualità. Nodi eorici e prospettive di ricerca. *Teologia*, 213-237.
- Broad, W. (2012). *Cómo puede destruir tu cuerpo el yoga*. Recuperado el 16 de junio de 2020, de De Avanzada: <http://de-avanzada.blogspot.com/2012/01/como-puede-destruir-tu-cuerpo-el-yoga.html>
- Broad, W. (2014). *La Ciencia del Yoga*. Barcelona: Edición Destino S.A.
- Burggraf, J. (2009). *Conocerse y comprenderse*. Madrid: RIALP.
- Calle, R. (2009). *La meditación budista*. Madrid: Sirio S.A.
- Campbell, J. (2000). *Los Mitos en el Tiempo abunda en la definición clásica el Yoga*. Londres: Emecé, 2000.
- Carámbula, P. (2019). *STOREBLOCKS*. Obtenido de STOREBLOCKS: <https://www.sanar.org/vida-sana/riesgos-y-beneficios-del-yoga>
- Carei, T., Fyfe, J., & Breuner, C. (2010). Randomized controlled clinical trial of yoga in the treatment of eating disorders. *J Adolesc Health*, 346–351.

- Castellano Cervera, J. (1994). Misterio de la Revelación y autenticidad de la oración. En C. p. Fidei, *Orationis formas, introducción y comentarios* (págs. 83-90). Madrid: Palabra.
- Castillo, G. (2003). *La educación del amor humano*. Perú: Universidad de Piura.
- Cerrillo, U., & Garcia, H. A. (2015). The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Child Care Health* , 50.
- Chu, P. G., Yeh, G., Goldie, S., & Hunink, M. (16 de december de 2014). The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. En: European Society of Cardiology.
- Conesa, F. (2012). La Revelación como vocación. En; *Facies Domini* 4, 13-30.
- Crete, B. (1979). *The Reappearance of Christ and the Masters of Wisdom*. Londres: Tara Press.
- Cueva, A. (1997). *El proceso de dominación política del Ecuador*. Colombia: Planeta.
- Daniélou, J. (2003). *Dios y nosotros*. Madrid: Ediciones Cristiandad.
- Davila, B. (1 de Nov de 2019). *Beneficios físicos y mentales del yoga*. Obtenido de <https://www.aboutspanol.com/beneficios-fisicos-y-mentales-del-yoga-1154673>
- De Granada, L. (1770). *Obras del venerable P. Maestro Fr. Luis de Granada* (Vol. VII). Madrid: Manuel Martín.
- De la Ferriere, R. (1969). *Yug Yoga Yoghismo* (Primera ed.). Mexico: Diana.
- De Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. Chicago: Continuum.
- Deng, G., Rausch, S., Lee, J., Amitabh, G., Nagi, K., Heather, G., . . . Barrie, C. (2013). Complementary Therapies and Integrative Medicine in Lung Cancer: Diagnosis and Management of Lung Cancer. *American College of Chest Physicians Evidence-Based Clinical Practice Guidelines*, 143.
- Development, W. C. (1995). *Our creative diversity*. París: UNESCO.
- Donna, F. (2005). *Bringing Yoga To Life* . New York: Harper Collins Publishers.
- Donoso Gómez, L. (2008). *Las prácticas del zen y el yoga en la clase media de Quito*. Quito: Flacso.
- Dufour, X. L. (2015). *Vocabulario de Teología Bíblica*. Barcelona : Herder.
- Eckhart, M. (2002). *Vida eterna y conocimiento divino*. Buenos Aires: Deva's.
- El Tiempo. (11 de Junio de 2019). Jornada de yoga se desarrollará en el Parque de la Madre. *El Tiempo*.
- Eliade, M. (1993). *Patañjali y el yoga*. París: Editions du Seuil.
- Eliade, M. (1999). *Historia de las creencias y las ideas religiosas*. Barcelona: Paidós.

- Felbel, S., Meerpohl, J., & I, M. (2014). Yoga in addition to standard care for patients with haematological malignancies. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 46.
- Fernández de Córdoba, P. (2006). *30 Lecciones de iniciación filosófica*. Bogotá: Universidad de la Sabana.
- Fernandez, S., & Janelins, M. (2015). Effects of yoga on cancer-related fatigue and global side-effect burden in older cancer survivors. *J Geriatr Oncol*, 8-14.
- Feuerstein, G. (1979). Libro de texto de yoga. En G. Feuerstein, *Libro de texto de yoga* (pág. 53). Londres: Adventure.
- Flood, G. (2011). *Miracles in Hinduism*. England: Cambridge University Press.
- Forfyflow, A. (2011). Integrating Yoga with Psychotherapy: A Complementary Treatment for Anxiety and Depression. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 45(2), págs. 132-150.
- Galantino, M., Galbavy, R., & L, Q. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatr Phys Ther*, 66–80.
- García Domingo, B., & Quintanal Díaz, J. (2012). *Fundamentos básicos de metodología de investigación educativa*. Madrid: Editorial CCS.
- García, P. (2019). *La oración es un don*. Obtenido de <https://es.catholic.net/op/articulos/19985/cat/677/la-oracion-es-un-don.html#modal>
- Gelices, J. (1 de Oct de 2019). *Blog dedicado al conocimiento del Yoga*. Obtenido de Blog dedicado al conocimiento del Yoga: <https://caminodelyogalibre.blogspot.com/2014/06/definicion-de-yoga.html>
- Gopi, K. (1989). *The Awakening of Kundalini*. Canada: Institute for Consciousness Research.
- Greenlee, H., Balneaves, L., Carlson, L., Cohen, M., Deng, G., Hershman, D., . . . Debu, T. (2014). Clinical Practice Guidelines on the Use of Integrative Therapies as Supportive Care in Patients Treated for Breast Cancer. *J Natl Cancer Inst Monogr* , 346–358.
- Guardini, R. (2006). *El Señor*. Madrid: Ediciones Cristiandad.
- Hanegraaff, W. (1996). *New Age Religion and Western Culture. Esotericism un the Mirror of Secular Thought*. Leiden-New York-Köln: Brill.
- Heelas, P. (1996). *New Age Movement*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Hirakawa, A. (1993). *A history of indian Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
- Innes, K., Selfe, T., & Vishnu, A. (2010). Mind-body therapies for menopausal symptoms: a systematic review. *Maturitas*, 135–149.
- Introvigne, M. (2000). *New Age & Next Age*. Casale Monferrato: Piemme.
- Iyengar, D. (2003). *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. México : Kairos.

- Izquierdo, C. (2001). La reforma de los estudios eclesiásticos. *Scripta Theologica*, 207-213.
- Johnston, C. (2014). *The Mukhya Upanishads*. United States: Kshetra Books.
- Kaminoff, L. (2012). *Sinopsis de Anatomía del Yoga: Guía ilustrada de posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias*. España: Tutor.
- Kaur Khalsa, S. (2001). *Kundalini Yoga*. México: Alamah.
- Khuzayma, M. A. (s/a). *Yoga conceptos, posturas y práctica*. s/l: Mirbet.
- King, Z. (21 de Jul de 2020). *Ex satanista explica qué es REIKI, YOGA y NEW AGE. Testimonio Zachary King*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=3MeVmD1YwO8>
- Luzón Peña, J. (2017). *Las seis puertas del enemigo*. Córdoba: Editorial Altolacruz.
- Madhubala, A. K. (s/a). *Yoga: conceptos, posturas y práctica*. s/c: Mirbet.
- Maidier, I. (3 de Oct de 2019). *Tipos de yoga y sus beneficios*. Obtenido de El website tu-mantra.com: <https://tu-mantra.com/tipos-de-yoga-y-sus-beneficios/>
- Manjackal, J. (2007). *Il ma toche et ma gueri*. Spain: Charis books.
- Marshall, J. (1931). Mohenjo-daro and the Indus Civilization. En J. Marshall, *Mohenjo-daro and the Indus Civilization*. Londres: Arthur Probsthain.
- Martínez, J. (1994). *Sinopsis de la Meditación cristiana: Carta orationis formas*. Madrid: Casa del Libro.
- McRae, J. (1991). *Oriental Verities on the American Frontier: The 1893 World's Parliament of Religions and the Thought of Masao Abe*. *Buddhist-Christian Studies*, 11, 7-36. doi:10.2307/1390252.
- Miller, C. (1989). *La Servidumbre del Yoga y las Filosofías Orientales*. Barcelona: Terrassa.
- Morales, J., & Fidalgo, M. J. (2015). *Introducción a la Teología*. Pamplona: EUNSA.
- Nagy, G. (2013). *The meaning of "telos"*. United States: Harvard University Press.
- Narayan, R. (2003). *Mahābhārata*. Barcelona: Kairós.
- Nelson, S. (Productor), Philip, J. (Escritor), & Philip, J. (Dirección). (2006). *Yoga Inc*. [Película].
- O'Collins, G., & Farrugia, E. G. (2010). *Diccionario abreviado de teología*. Pamplona: Verbo Divino.
- Parkinson, C. (2019). *Por qué el yoga puede causarte "graves problemas de cadera"*. Health Editor. Londres: BBC.
- Passmore, J. (1951). *Ralph Cudworth: An Interpretation*. England: Cambridge University Press.

- Paucar, G. Q. (2 de julio de 2015). *Católicos, evangélicos, iglesias*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/catolicos-evangelicos-iglesias-papafrancisco-ecuador.html>
- Pelphrey. (2000). *Spirituality East and West*. Pascua.
- Peters, J. S. (s.f.). *Religión Libertad*. Obtenido de <http://es.catholic.net/op/articulos/3832/cat/224/puede-un-cristiano-practicar-yoga-como-disciplina-corporal-un-experto-habla-de-su-fin-religioso.html#modal>
- Pinto, T. (15 de junio de 2015). *La ciencia se pronuncia sobre los mitos, verdades y mentiras del yoga*. Recuperado el 23 de junio de 2020, de Eldiario.es: https://www.eldiario.es/sociedad/yoga-ciencia-terapias_alternativas_0_402460052.html
- Polo, L. (2014). *Epistemología, creación y divinidad*. Pamplona: EUNSA.
- Portocarrero, G. (1998). *Las clases medias: entre la pretensión y la incertidumbre*. Lima: Sur Casa de Estudios del Socialismo.
- Prabhavananda, S. (1984). *Yoga and Mysticism*. U. S. A.: Vedanta Press & Bookshop.
- Puente, I. (2011). *Filosofía oriental y ciencias cognitivas: una introducción*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona .
- Ramayana, Y. (2014). *La ciencia espiritual del yoga. Principios del Yoga y la meditación*. Ecuador: Edición independiente.
- Ratzinger, J. (2007). *La Iglesia, Israel y las demás religiones*. Madrid: Ciudad Nueva.
- Ratzinger, J. (2013). *Fe, verdad y tolerancia. El Cristianismo y las Religiones del Mundo*. Salamanca: Ediciones Sigueme.
- Religión Libertad. (s.f.). *Ex maestro de yoga advierte: no hay yoga cristiano*. Recuperado el 20 de Julio de 2020, de Catholic.net: <https://es.catholic.net/op/articulos/30984/cat/400/ex-maestro-de-yoga-advierte-no-hay-yoga-cristiano.html#modal>
- Rhees, R. (1970). *Las discusiones de Wittgenstein*. Nueva York: Schocken.
- Rioux, J., & Ritenbaugh, C. (2013). Narrative review of yoga intervention clinical trials including weight-related outcomes. *Altern Ther Health Med*, 32-46.
- Rivera, C. N. (1996). *18 Preguntas sobre la Nueva Era*. México.
- Royo Marín, A. (1962). *Teología de la Perfección Cristiana* (Cuarta Edición ed.). Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Russell Coulter, C. (2013). *Encyclopedia of Ancient Deities*. New York: Routledge.
- Sánchez Meca, D. (18 de marzo de 2016). Arthur Schopenhauer. (M. T. Román López, Entrevistador) Obtenido de UNED: <https://canal.uned.es/mmobj/index/id/48973>
- Santidrián, P. R. (1993). *Diccionario básico de las religiones*. Pamplona: Verbo Divino.

- Satchidananda, & Patañjali. (2012). *The yoga sūtras of Patañjali*. Buckingham: Integral Yoga Publications.
- Seckler, M. (2018). El concetto teologico di religione. En H. J. W. Kern, *Corso di Teologia Fondamentale, vol. I* (págs. 203-228). Brescia: Queriniana.
- Sellés, J. F. (2006). *Antropología para inconformes*. Madrid: Rialp.
- Sheen, F. (1938). *American Edition of Radio Replies* (Vol. 1). Estados Unidos.
- Spangler, D. (1988). *The New Age*. Issaquah: Morningtown Press.
- Stein, J. (1966). *Webster's Unabridged Dictionary*. United States: Random House.
- Strauss, S. (2005). *Positioning Yoga: balancing acts across cultures*. United Kingdom: Berg.
- Swami, V. (29 de 09 de 2019). *Meditación*. Obtenido de Priceline: <https://www.sivananda.eu/es/meditacion/filosofia.html>
- Tanzella-Nitti, G. (2016). *La Rivelazione e la sua credibilità*. Roma: EDUSC.
- Taso, C., Lin, H., & Lin, W. (2014). The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in women with breast cancer: a randomized controlled trial. *J Nurs Res*, 155–164.
- Torres, N. (2011). *Sendero de Luz. Espiritualidad cristiana para el nuevo milenio*. Quito: Jesús de la Misericordia.
- Truchot, C. (2002). *Yoga en Familia*. Barcelona: De Vecchi S.A.
- Uebbing, J. (25 de April de 2017). *Mama needs coffee*. Obtenido de Yoga: a cautionary tale: <https://www.mamaneedscoffee.com/2017/04/yoga-a-cautionary-tale>
- Unamuno, M. d. (1983). *Del sentimiento trágico de la vida en los hombres y en los pueblos*. Madrid: Akal.
- Uribe, J. A. (1995). *Ángeles y demonios*. Argentina: Lumen.
- Valls, J. T. (2003). *Introducción al Lenguaje*. Barcelona: Oberta UOC Publishing, SL.
- Vanzini, M. (2018). *Il Dio di ogni uomo. Una introduzione al mistero cristiano*. Roma: EDUSC.
- Vázquez Díez, J. M. (2018). *Manual de Yoga integral para occidentales*. Madrid: Alianza.
- Vázquez, C. (06 de ene de 2016). Recuperado el 22 de sep de 2019, de: <http://www.elblogdeyoga.com/actualidad/sector-yoga-situacion-y-evolucion/>
- Verlinde, J.-M. (2003). *La experiencia prohibida*. Burgos: Monte Carmelo.
- Vernette, J. (1999/2000). La Chiesa Cattolica e le sette. *Religioni e Sette nel Mondo*, 125-140.

- Williams, M., Leumann, E., & Cappeller, C. (1889). *A Sanskrit-English dictionary etymologically and philologically arranged with special reference to cognate Indo-European languages*. Oxford: The Clarendon Press.
- Woodroffe, J., Kālīcaraṇa, & Pūrṇānanda. (1974). *The serpent power: being the Śaṭ-cakra-nirūpana and Pādukā-pañcaka: two works on Laya-yoga*. New York: Dover Publications.

ANEXOS

Tabla 1: Los tipos de yoga y sus beneficios

No.	Tipo de Yoga	Características	Filosofía	Beneficios
1	Hatha Yoga	El más practicado y común.	Relajación del cuerpo y mente a través de posturas (asanas) y la respiración (pranayama).	Disminuir el estrés, Mantener el cuerpo delgado y tonificado, mejorar la estabilidad física y mental.
2	Ashtanga Yoga	Respeto por los seres vivos, la limpieza del cuerpo y la mente, control de los deseos banales.	La contracción muscular, la contracción de la glotis y la mirada focalizada en cada postura.	Ayuda a los procesos de respiración y meditación, pero con el elemento diferenciador de que este es más físico e intenso.
3	Kundalini Yoga	Introducido en los 70 por YogiBhajan. Se le considera uno de los más practicados en la actualidad gracias a su dinamismo.	El ser humano tiene una fuente de energía que se aloja en la columna vertebral. Las asanas o posturas permiten la distribución de la misma en todo el cuerpo.	Ayuda a la respiración de fuego. Incluyendo cánticos, mantras y posturas que buscan aliviar y prevenir dolencias físicas.
4	Vinyasa Yoga	Uno de los más dinámicos puesto que busca coordinar el movimiento del cuerpo con la respiración.	Cada exhalación, retención o inhalación se acompaña con una determinada postura.	Fortaleza física y aeróbica, concentración y buen control de la respiración. Acondicionamiento y el fortalecimiento del cuerpo.
5	Iyengar Yoga	Se centra en el Hatha Yoga, contiene aspectos del yoga clásico.	Es más pausado y tranquilo que los dos anteriores.	Mejora la concentración y el equilibrio espiritual. Puede tonificar músculos o simplemente relajar.
6	Bikram Yoga	Se realiza en un ambiente caliente y húmedo.	Mejora la flexibilidad de los músculos al momento de hacer las asanas.	Con la utilización de las posturas ayudan a estirar los músculos, tendones y ligamentos.
7	Karma Yoga	Conocido también como yoga de acción conjuga los movimientos del cuerpo con las acciones de todos los días.	El yogui enfoca todo lo que hace a favor de Dios para que pueda reencarnarse en la próxima vida con mejores condiciones.	Esta práctica busca liberar la mente y el cuerpo de las tentaciones para acercarlo a una vida altruista y frugal.
8	Tantra Yoga	Se potencian las fuerzas mentales, físicas y también universales para el debido despertar de los sentidos.	Se centra en que la unión del hombre y la mujer a través del sexo va más allá de conexión carnal. Implica un enlace místico y espiritual.	Busca la exaltación de los chakras , persigue la unión y sincronización de la pareja y la práctica de posturas que permitan que el momento de la intimidad se sienta como en el infinito.
9	Bhakti Yoga	Se trata de uno de los tipos de yoga más antiguos. Se centra en un tipo de conocimiento esotérico y devoto.	Tipo de yoga ideal para quienes se consideran de alma sensible.	Busca que la persona pueda unirse a Dios desde la espiritualidad.
10	Yoga Nidra	Conocido también como el yoga de los sueños o sueño psíquico (nidra significa sueño en sánscrito). Sin duda uno de los más interesantes que existen.	Hace que la persona se encuentre en un punto medio entre el sueño y la vigilia, para que sea capaz de observar su propio mundo interior.	Se logra que el cuerpo se encuentre en un estado completo de relajación, se consigue mejorar la creatividad y la concentración.
11	Kripalu Yoga	El individuo es capaz de aceptarse con plenitud y así pueda comprender todas sus particularidades.	Se logra por medio de movimientos pacíficos y lentos para alcanzar la máxima concentración mental.	Permite comprender la autonomía individual y la plena aceptación.

Tabla 1: Los tipos de yoga y sus beneficios

No.	Tipo de Yoga	Características	Filosofía	Beneficios
Estilos modernos (son recientes, se alejan del aspecto espiritual y se centran en la actividad cardiovascular y la actividad física).				
12	Power Yoga	Es una variedad del Ashtanga Yoga. Es un poco más exigente y también vigorosa porque sus movimientos tienen que ser fluidos.	Exige un esfuerzo cardiovascular intenso además, la persona tiene que contar con flexibilidad y fuerza física para realizar las asanas correctamente.	Mejora su estilo de vida, mayor resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza física.
13	Yoga al desnudo	Correspondientes al yoga, pero sin ropa.	Implica todas las prácticas físicas y mentales.	Permite que la persona se sienta bien consigo misma, libre y sin las restricciones de la ropa.
14	Yoga aéreo	Esta práctica se realiza en estado de suspensión por medio de telas llamadas sedas o hamacas, o través de dispositivos especiales denominados trapecios.	Se realiza las mismas posiciones del yoga tradicional pero implica más esfuerzo y flexibilidad.	Mayor flexibilidad, equilibrio, resistencia y fuerza física.
15	Acroyoga	Es una variante que implica el trabajo de dos personas al momento de la realización de las posiciones.	El perfeccionamiento en las asanas es necesario el tiempo, la paciencia y la precisión en cada movimiento.	Se especializa en probar la confianza y la conexión entre quienes realizan las posiciones.
16	Yoga acuático	Consiste en un entrenamiento en el agua sus resultados son beneficiosos para la salud.	Se adapta el yoga a los ambientes acuáticos como método para mantenerse en forma.	Se reducen los impactos del esfuerzo físico en diferentes partes del cuerpo.
17	Yoga integral	Muestra que es posible encontrar el equilibrio mental, físico y emocional.	Se desea que el individuo tenga un despertar espiritual y alcance el crecimiento en varios aspectos de su vida.	Equilibrio emocional y físico.
18	Yoga de la risa	Es uno de los tipos de yoga que se originaron en la India pero ha alcanzado renombre e importancia en occidente.	La risa es una terapia efectiva para alcanzar la paz espiritual y física.	Los movimientos estimulan la risa y también a la buena salud.
19	SUP yoga	Se trata de una modalidad que combina el trabajo físico del yoga, pero llevado a una tabla de surf. Se realiza en una superficie acuática.	La persona debe ser capaz de controlarse a sí misma y poner mayor esfuerzo al momento de realizar las asanas.	Mejora la concentración, control del cuerpo y la estabilización de la postura a través de la búsqueda del equilibrio.

Fuente: Elaborado a partir de la Doctrina del yoga (Maidier, 2019).

Nota: Como se puede apreciar, tanto la filosofía como los beneficios reflejados en estas prácticas se fundan en una escala de valores distinta de la cristiana.

Tabla 2: Esquema jerárquico de las potencias o facultades humanas

<i>Inmateriales</i>	
<i>Cognoscitivas</i>	<i>Volitivas</i>
<i>Entendimiento</i>	<i>Voluntad</i>
<i>Corporales</i>	
<i>Cognoscitivas</i>	<i>Apetitivas</i>
<i>Sentidos Internos</i>	<i>Apetitos Internos</i>
<i>Cogitativa</i> <i>Memoria Sensible</i> <i>Imaginación</i> <i>Sensorio Común</i>	<i>Apetito Irascible</i>
<i>Sentidos Externos</i>	<i>Apetitos Externos</i>
<i>Vista</i> <i>Oído</i> <i>Olfato</i> <i>Gusto</i> <i>Tacto</i>	<i>Apetito Concupiscible</i>
<i>Funciones Locomotrices</i>	
<i>Funciones Vegetativas</i>	
<i>Desarrollo</i>	
<i>Reproducción</i>	
<i>Nutrición</i>	
<i>Fuente: (Sellés, 2006)</i>	

Tabla 3: Testimonios de ejercitantes de yoga

Yoga: Una historia de Advertencia

“(...) No estoy escribiendo por deseo de condenar a nadie. Tengo muchos amigos que practican yoga, (...) No estoy en una cruzada para cambiar la opinión de nadie, sólo voy a contar mi historia (...) Estoy segura de que esto está a punto de ser fantástico para algunos de ustedes, pero sí, en el siglo XXI la Iglesia Católica todavía afirma la realidad de nuestro enemigo, el Diablo, y su capacidad para infligir daño a los seres humanos (...)”

Bueno, en mi propia historia (...) una experiencia olvidada del pasado (...) que solo salió a la luz después de meses de orar con un sacerdote y un equipo de ministros de oración (...) No había practicado yoga en años (...) he leído (...) varios comentarios atribuidos al Padre Gabriele Amorth, el fallecido exorcista jefe de la Diócesis de Roma, donde es explícito al identificar el yoga con la actividad demoníaca. No puedo evitar pensar que tal vez hay otras personas que, como yo, nunca tuvieron la intención de adorar a dioses falsos o poner algo en sus corazones que no sea Jesús, y todavía han sido, y siguen siendo, perjudicados por esto. Así que te voy a contar mi historia.

Cuando era estudiante (...) tomé una clase de yoga (...) El instructor estaba metido en eso (...) Recuerdo claramente que comenzó a cantar hacia el final de la clase e inmediatamente comencé a rezar a María en mi mente. Puede que haya sido una católica fría (...) pero todavía estaba lo suficientemente consciente como para percibir que había un elemento malévolo presente (...) y que cuando el instructor gritaba poses y cantaba meditaciones, estaba adorando alguna cosa. Y no fue Dios (...) durante una de nuestras últimas sesiones de oración con el sacerdote que nos guiaba a través de las oraciones de liberación, me miró y me preguntó si alguna vez había practicado yoga (...) Hay un espíritu que te aflige que tiene algún tipo de afiliación con la espiritualidad oriental, algún tipo de maldición asociada con el yoga ¿Se te ocurre algo cuando piensas en tiempos en los que practicaste yoga en el pasado? Inmediatamente mi mente regresó (...) Le conté al Padre mis recuerdos y él asintió, “sí, eso es todo. Rompamos ese apego”.

Renunciamos a cualquier apego y rompimos cualquier maldición que rodeara ese encuentro, y hubo una ligereza inmediata y perceptible en la atmósfera de la iglesia donde estábamos rezando. Incluso mi esposo, sentado a mi lado, y los miembros del equipo de oración (...) podían percibirlo. El Padre me sonrió y asintió, "eso fue algo grande". Algo grande y, sin embargo, algo que apenas recordaba, en lo que nunca había pensado desde el día en que sucedió, y no había consentido de ninguna manera ¿Cómo podría ser esto?

Le pregunté al Padre (...) cómo podría haber sido influenciada negativamente por algo que no había aceptado de ninguna manera, no había entrado con ninguna intención de participación. Dijo que cuando hay peligros espirituales presentes, siempre existe el riesgo de verse afectado (...) Me preguntó: ¿dirías que estabas en un estado de gracia ese día? (...) no estaba en estado de gracia. Lejos de eso (...) Los meses transcurridos desde esta experiencia han estado marcados por una nueva ligereza de corazón, una conciencia más profunda de los movimientos del Espíritu Santo y un apetito mucho mayor por la oración y la lectura espiritual. Es como si antes hubiera estado luchando contra una alergia persistente a la oración, a leer las Escrituras, incluso a la misa (...)”

Fuente: (Uebbing, 2017)

Tabla 3: Testimonios de ejercitantes de yoga

Ex maestro de yoga advierte: No hay yoga cristiano

«No hay yoga cristiano, sino que hay cristianos que hacen yoga», dice quien fuera maestro de esa disciplina (...) es, advierte, un camino de vida. Hoy el belga Joseph-Marie Verlinde es sacerdote y Prior de un monasterio en Francia. Su diáfana reflexión sustentada en la experiencia cuestiona los argumentos que presentan al yoga como simples y benéficos ejercicios de acondicionamiento físico y psíquico (...).

Apenas con 20 años ya era un aventajado científico en el Fondo Nacional de Investigación Científica de Bélgica, cuando se hizo parte de la gran revolución cultural de 1968: “Yo era investigador de Química Nuclear y los medios científicos y de investigación se encontraban en plena efervescencia. En ese momento, me dejé llevar por esa ola. Me enfoqué hacia las propuestas de oriente que invadían el horizonte de la cultura occidental” (...)

Ni su sólida educación cristiana, como tampoco la innata cualidad crítica de su ser científico impidieron que fuere impactado por el movimiento de estructuras en la sociedad de la época. Y un día cualquiera, se quedó absorto ante un afiche publicitario que invitaba a practicar la Meditación Trascendental. Aquello de ser una “vía simple, fácil y eficaz”, dice, para llegar a estados superiores de conciencia y una autorrealización plena, era irresistible. “Me entregué a practicar intensamente -detalla- hasta el punto de que llegué a encontrarme tan ensimismado como si estuviese fuera de la realidad e incapaz de asumir mi labor en el laboratorio donde trabajaba” (...)

Es entonces cuando conoció a un renombrado seguidor del yoga, llamado Maharishi Mahesh Yogi (...) “Empezó haciéndome practicar la técnica aún más intensamente, pues, según él, las dificultades que experimentaba se debían a que debía relajar tensiones profundas. Tras ese tiempo de “purificación”, me propuso convertirme yo mismo en maestro de la meditación, y me formó para ello”.

Por casi tres años exploró en las afamadas bondades del yoga, permaneciendo en una comunidad espiritual (Ashram) en la India. Pronto fue entrenado, allí, en la cuna del Yoga, descubriendo, dice, que la práctica era una gran liturgia. Mientras que aquí, los occidentales hacían y hacen yoga como ejercicios de relajación. Incluso cuando le dije al gurú en un viaje a Alemania que los europeos estaban haciendo yoga para relajarse, él tuvo un ataque de risa. Luego, pensó por un momento y dijo “esto no evitará que el yoga haga su efecto”. Quedó estremecido y reflexionando sobre esto en su libro “La experiencia prohibida” recuerda que a pesar de vivir belleza, armonía y serenidad durante sus prácticas (...) “toda mi naturaleza podía exultar con una sobriedad indescriptible, salvo la punta fina de mi alma que seguía insatisfecha, deseando al Amado.”

Joseph-Marie señala en su libro que el Yoga es en todo un camino ajeno al que confiesa la Fe. En el horizonte cristiano, precisa, “la elevación de que se habla es una salida de uno mismo hacia Dios y hacia los demás, en una entrega caritativa a ellos.” Luego agrega que este no es el horizonte del Yoga, que en sí es (...) “una inmersión en uno mismo para disfrutar de manera narcisista del propio acto de ser, en un éxtasis solitario (...) el yogui se pone en camino hacia su propia realidad “absoluta”, de la que quiere gozar sin compañía de nadie”, sentencia (...)

Tiempo después, (...) la visita de un médico naturista remecería a Joseph-Marie. “Nuestros cuerpos estaban maltratados por el intenso ejercicio que realizábamos allí y este naturista era cristiano. Como yo era una suerte de secretario personal del gurú lo recibí. Nos pusimos a conversar y él me preguntó “¿Usted es cristiano?, ¿Está bautizado?”, le dije “¡claro!”. Y me devuelve otra pregunta: “¿Quién es Jesús para usted?”. Es difícil de expresar, pero percibí que ahí Jesús me decía: “Hijo mío... ¿cuánto tiempo me harás esperar?”. Luego de eso, me di cuenta que era amado incondicionalmente, que no había ninguna sombra de juicio en la mirada, no había penitencia, sino compasión. Una ternura infinita, un mar de misericordia se derramaba sobre mí y yo lloraba, lloraba todas las lágrimas de mi arrepentimiento...”. No pasó mucho tiempo para que Joseph-Marie se viera revestido con la fuerza necesaria para abandonar el Ashram y las prácticas del gurú (...).

Honesto, Joseph-Marie confiesa que escuchó extrañas voces en su trabajo (...) “Entonces, se lo comenté a los dirigentes del grupo, quienes se rieron y me dijeron: (...) Son ángeles sanadores”.

Pero continuó esclavizado por estos “ángeles sanadores” al extremo que en un viaje a París cuando acudió a una Eucaristía al mediodía, en el momento de la consagración, “cuando el sacerdote dice “por Él, con Él y en Él”, escuché a estos seres blasfemar vergonzosamente de Cristo. Quedé petrificado. En ese instante comprendí que había sido engañado, abusado. Al final de la celebración, busqué al sacerdote y le conté mi historia. Y me respondió: “eso no me asombra. Soy el exorcista de la diócesis” (...) Pude ser finalmente liberado con oraciones intensas”, confiesa.

La llamada al sacerdocio maduraba en el corazón de Joseph-Marie desde que había regresado de la India. “Esta vez –señala- decidí aferrarme a la Iglesia, tomándome el tiempo necesario para comprender mi historia a la luz del Evangelio”. Es así que luego de diez años de formación fue ordenado sacerdote en 1983 integrándose a la Comunidad Monástica de San José, donde es Prior de un monasterio, en Francia, hasta la fecha.»

Fuente: Religión Libertad.

Tabla 3: Testimonios de ejercitantes de yoga **Zachary King, ex brujo advierte sobre el yoga**

“Estas cosas son claramente no bíblicas, cosas como yoga, por ejemplo. Muchos dicen “sólo estoy haciendo estiramientos”. Entonces haz sólo estiramientos y no vayas a una clase de yoga. Si hablas con los maestros de yoga te dirán –y se enfadan- que los del occidente piensan en separar los ejercicios de la religión: te dirán que no puedes hacer esto, que son la misma cosa. Tú estás copiando la postura de un Dios hindú. ¿Qué piensas que es un Dios hindú? En principio da miedo porque un Dios hindú es un demonio (...) Si alguien viene y te mira: Yo tengo un ejercicio genial que requiere que copies la postura de un demonio, ¿lo harías? Probablemente, no. Pero cuando dicen: Me siento fenomenal cuando hago estos estiramientos, te ayudarán con tu postura (...), perderás peso, dejarás de fumar (...) el humo de Satanás ha entrado” (King, 2020)

Fuente: (King, 2020)